ಮೊಗ್ಗಿನ ಮನಸ್ಸು ಅರಳಲಿ

ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಕಥೆಗಳು



ಪ್ರಭಾ ಎಸ್. ಚಂದ್ರ
ವೀಣಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

MOGGU (Mental Health of Girls Growing Up) Project, NIMHANS, BANGALORE

ಮೊಗ್ಗಿನ ಮನಸ್ಸು ಅರಳಲಿ



ಮೊಗ್ಗಿನ ಮನಸ್ಸು ಅರಳಲಿ

ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಕಥೆಗಳು

ಪ್ರಭಾ ಎಸ್. ಚಂದ್ರ

ವೀಣಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) ಬೆಂಗಳೂರು

ಭಾರತ

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್), ಬೆಂಗಳೂರು, 2013ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಲ್ಪನಿಕವಾದದ್ದು. ಯಾವುದೇ ಬದುಕಿರುವ ಅಥವಾ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾಕತಾಳೀಯ.

ಯೋಜನೆಗೆ ಹಣಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರು: ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (ಮೊಗ್ಗು) ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಾವು ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೆವು. ಇದಕ್ಕೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ (ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಭಾಗ)ದವರು ಹಣ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಲೇಖಕರನ್ನು **chandra@nimhans.kar.nic.in** ನಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ರೇಖಾ ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಮುಖ ಪುಟದ ಚಿತ್ರ ಬರೆದವರು – **ನಂದಿತಾ ಬಸು**

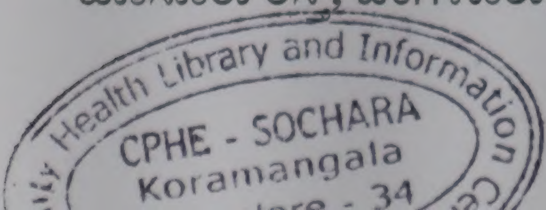
ಸಂಪಾದಕರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರು – **ಸಂಜಯ್ ಪಟ್ನಾಯಿಕ್**

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದವರು – **ರೂಪ ಎನ್. ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯ ಹೆಚ್.ಆರ್.**

ಮುದ್ರಣಕಾರರು – **ಟೈಪ್‌ಕಾರ್ನರ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ISBN 81-86440-00-X

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್), ಹೊಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ – 560029, ಭಾರತ



ಪರಿವಿಡಿ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಈ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಕಾರಣವಾದ ಕಥೆ:

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ NIMHANS) ಯಲ್ಲಿ 'MOGGU' ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ 16 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದ ಹದಿಹರೆಯದ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯವಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅರಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳ ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಗುರುತಿಸಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರಾದರೂ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯಪಡೆಯುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು.

ಇವರು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ 'ಕೋಪ, ದುಃಖ, ನಾಚಿಕೆ, ಭಯ' ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಚಿತ್ರಸಹಿತ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ "ಮೊಗ್ಗಿನ ಮನಸ್ಸು ಅರಳಲಿ" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಎದುರಿಸುವ ಕೆಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕನ್ನಡವನ್ನು ಓದಲು ಬರುವಂತಹವರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಇದು ಸ್ವ-ಸಹಾಯದ ರೀತಿ 'ಅಂದರೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಓದಿ ಸಹಾಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ' ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಎನ್.ಜಿ.ಓ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯವಾದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕ.

ಪ್ರಭಾ ಎಸ್. ಚಂದ್ರ
ವೀಣಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ನಡೆಸಿದ ಯೋಜನೆಯೇ **'MOGGU'**. ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ, ನಡೆಸಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) **NIMHANS**ನ **ನಿರ್ದೇಶಕ/ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಡಾ॥ ಸತೀಶ್‌ಚಂದ್ರ**ರವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದ **ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದವರಿಗೆ.**

ಯೋಜನೆಗೆ ಹಣ ಸಹಾಯಮಾಡಿದ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ (ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಭಾಗ)ದವರಿಗೆ Department of Health Research (Ministry of Health & Family Welfare)(DHR), Government of India.

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನವೀನ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ **ಡಾ॥ಗೀತಾ ದೇಸಾಯಿ ಹಾಗೂ ಡಾ॥ ಗಿರೀಶ್ ರಾವ್‌ರವರಿಗೆ.**

ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿದ **ಈಜೀಪುರ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಾದ ಭಾನು** ಹಾಗೂ **ಗೌರಿ** ಮತ್ತು **ಇಂದಿರಾಗಾಂದಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಸರೋಜರವರಿಗೆ.**

ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿನೀಡಿದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ **ಸರ್ಕಾರಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜ್; ಮಡಿವಾಳ, ಮಹಾರಾಣಿ ಮಹಿಳಾ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಕಾಲೇಜ್, ಬಿ.ಬಿ.ಎಂ.ಪಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜ್; ಹಲಸೂರು, ಹೊಂಬೇಗೌಡ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜ್, ಐ.ಟಿ.ಐ ಕಾಲೇಜ್; ಡೈರಿ ಸರ್ಕಲ್, ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಕಾಲೇಜ್; ತಾವರೇ ಕೆರೆ, ಕೃಷ್ಣಯ್ಯರ್ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜ್; ಶ್ರೀನಿವಾಸನಗರ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮಹಿಳಾ ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂಧಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ.**

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಸಲಹೆಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ **ನಮಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾದ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ.**

ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಮಾಡಿ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ **ಸುಧಾ ಎಂ.ಬಿರವರಿಗೆ.**

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಮಾಡಿದ **ರೂಪ ಎನ್ ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯ ಹೆಚ್.ಆರ್‌ಗೆ.**

ಪುಸ್ತಕದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ **ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಶ್ರೀ. ಎಂ. ಪ್ರಭುದೇವರವರಿಗೆ.**

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಸಲಹೆಗಳ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಥೆಯ ಕಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಸಹಾಯಮಾಡಿದ **ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ವೆಲ್ ಬೀಯಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಪದ್ಮಾವತಿ ಹಾಗೂ ಅನುರೂಪಾರವರಿಗೆ.**

ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಿಂದ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಚಿತ್ರಸಹಿತವಾದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಲಹೆನೀಡಿ, ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವ ಪ್ರತೀ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿದ **ಸರ್ಕಾರಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜ್; ಮಡಿವಾಳ, ಬಿ.ಬಿ.ಎಂ.ಪಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜ್; ಹಲಸೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಹಾಗೂ ಕು|| ಹಂಸ ಎಂ. ಮತ್ತು ಕು|| ಐಶ್ವರ್ಯಾಗೆ.**

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಮಾಡಿದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ **ಡಾ||ನವೀನ್ ಕುಮಾರ್, ಶೋಭಾ ದೇಸಾಯಿ, ನೇತ್ರಾವತಿ ಆರ್ ಹಾಗೂ ನಾಗಶ್ರೀರವರಿಗೆ.**

ಪ್ರಭಾ ಎಸ್. ಚಂದ್ರ

ವೀಣಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

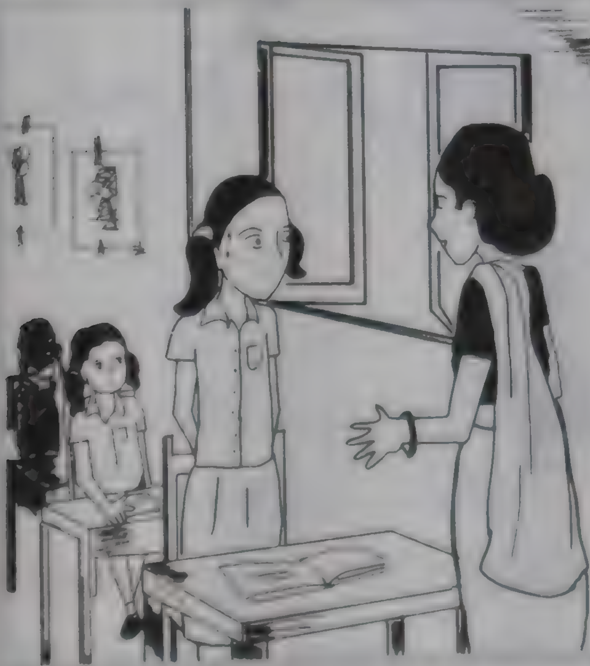
ಭಾಗ – 1

ನನ್ನೊಳಗಿನ ಪ್ರಪಂಚ

ನನ್ನ ಧ್ವನಿಯೂ ಕೇಳಲಿ

ಅದು ನನ್ನ ಕಜ಼ಿನ್ ಮದುವೆ. ಮದುವೆ ಮನೇಲಿ ಸೇರಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನ ನಾನು ನೋಡ್ತಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರು ಮದುವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ್ದ ಹಾಡಿಗೆ ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ರು. ಅವರ ಜೊತೆ ನಾನೂ ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡೆ! ಆದರೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ನಾಚಿಕೆ, ಎಲ್ಲಾರ ಮುಂದೆ ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಜನ ನಗ್ತಾರೆ ಅಂದುಕೊಂಡೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ಪ್ರಿಯಾ, "ಮಾಲಾ ನೋಡು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟು ಮಜಾ ಮಾಡ್ತಿದೀವಿ, ನೀನು ಬಾ" ಅಂದ್ಲು! ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಬರಲ್ಲ ಅಂತ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಬೇರೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಬಲವಂತ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಆ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಮಾಯಾ ಆದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನಕ್ಕ ನನಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಅವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು, ಮಾತಾಡೋದು ಅಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. "ನಾನೇನಾದರೂ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಪೆದ್ದು,ಪೆದ್ದಾಗಿ ತಪ್ಪು ಮಾತಾಡಿ ಬಿಟ್ರೇ? ಜನ ನನ್ನನ್ನ ನೋಡಿ ನಗ್ತಾರೆ" ಅಂದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಿರ್ತಿದ್ದೆ, ಬಾಯೇ ಬಿಡ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನ ಗಮನಿಸ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮಪ್ಪ ಅಮ್ಮಾನೂ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನನಗೆ "ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡು, ನಾಚಿಕೋ ಬೇಡ, ಜನರ ಜೊತೆ ಬೆರಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಲೇಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೋ ಬೇಡ" ಅಂತ ಒತ್ತಾಯಿಸ್ತಿದ್ರು. ಅವರು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ನನಗೆ ಮಾತೇ ಬರ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸಣ್ಣವಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೂಡ ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ಟೀಚರ್ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ್ರೆ ನನ್ನ ಎದೆ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ, ನಡುಕ ಶುರುವಾಗ್ತಿತ್ತು. ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿದ್ರೂ ಧ್ವನಿ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ನನ್ನ ಕ್ಲಾಸ್‌ಮೇಟ್ಸ್ ಮುಂದೆ ಮಾತಾಡಕ್ಕೇ ಆಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.



ಆದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಹತ್ತಿರ ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮಜ್ಜೀನೂ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡ್ತಿದ್ರು. ಹೊಲಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ರು, ನಾನು ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಯಕ್ಕೆ ಅವರೇ

ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದ್ದು! "ಹುಡುಗಿಯರು ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿರೋದನ್ನ ಕಲೀಬೇಕು" ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ರು. ನಾನಾಡೋ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತನ್ನೂ ಗಮನ ಇಟ್ಟು, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳ್ತಿದ್ರು, ಮಾತಾಡಕ್ಕೆ ಟೈಂ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ರು. ಅದೇ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆನೇ ಇರ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಜೀ ಜೊತೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ನಗ್ತಾ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಷಯಾನ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋದನ್ನ ನೋಡಿ ನನ್ನಕ್ಕನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಗ್ತಿತ್ತು.

ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಮದುವೆಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗೋದನ್ನ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಜ್ಜಿ ಜೊತೆ ಮನೇಲೇ ಇರ್ತಿದ್ದೆ. ಫಂಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಕೇಳೋ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳೋದೆ ನನಗೆ ಆತಂಕ ಅನಿಸ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಮನೇಲಿ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅಡುಗೆ ಮನೇಲಿ ಇದ್ದೆ. ಏನೋ 'ದಢ್' ಅನ್ನೋ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಬಂದು ನೋಡಿದ್ರೆ ಅಜ್ಜಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನೋವಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ರು. ಅವರನ್ನ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಪ್ರಿಯಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ತಗೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ರೂ, ಲೈನ್ ಸಿಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಜ್ಜಿಗೇನಾದರೂ ಆಗಿ ಹೋದರೆ? ಅವರನ್ನ ಹೇಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗೋದು?ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಏನು ಹೇಳೋದು? ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿ, ಎದೆ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ, ಕೈ,ಕಾಲು ಬಿದ್ದು ಹೋದಹಾಗಾಗಿತ್ತು. ಅಜ್ಜಿ ಮುಖ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಿತ್ತು. "ನಾನು ಈ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು, ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗೋದ್ರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲ" ಅಂತ ಅರ್ಥ ಆಯಿತು. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಟೆನ್ಷನ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗತ್ತೆ ಅಂತ ಟಿ.ವಿನಲ್ಲಿ



ನೋಡಿದ್ದೆ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿ, ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ. ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಆಟೋ ಇಟ್ಟಿದ್ರು. ನಾನು ಹೋಗಿ ಅವರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದೆ. ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ನನ್ನ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡ ಮುಖ ನೋಡಿ ಏನೋ ತೊಂದರೆ ಆಗಿದೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ನನಗೆ ನಾನೇ "ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು, ಅಜ್ಜೀಗೆ ನನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ" ಅಂತ ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಹೇಗೋ ಅಜ್ಜಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿನ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಜ್ಜಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದೆ.

ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ವಾರ್ಡ್ (ತುರ್ತು ವಿಭಾಗ)ನಲ್ಲಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರ್ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಅವರಿಗೆ ನಾನು ತುಂಬಾ ಆತಂಕದಲ್ಲಿದೀನಿ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಿ, ನನ್ನನ್ನ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಏನಾಯಿತು ಅಂತ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳು ಅಂದ್ರು. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಕೇಳಿಸೋ ಅಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ನಡೆದಿದ್ದನೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ನನಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೇಲಿ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದರು. ನಾನು, ಅಜ್ಜಿ ಮಲಗಿದ ಹಾಸಿಗೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂತು ನೋಡ್ತಿದ್ದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಜ್ಜಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದನ್ನ ನೋಡಿ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ತರಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ್ರು. ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ನವರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡಿ ಔಷಧಿ ತಂದು ಕೊಟ್ಟೆ.



ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಪ್ರಿಯಾಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಆತಂಕದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ್ರು. "ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತೀಲಿ ನಾನು ತುಂಬಾ ಗಾಬರಿಯಾಗಿರ್ತೀನಿ, ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಕ್ಕಾಗಿರಲ್ಲ" ಅಂದು ಕೊಂಡಿದ್ರು. ಅವರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಔಷಧಿಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ

ಇರೋದು, ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಹ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟು, "ನಿಮ್ಮಜ್ಜಿ ಈಗ ಹುಷಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರನ್ನ ಮನೆಗೆ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದಿದ್ದನ್ನ ನೋಡಿ, ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯಿತು. ಡಾಕ್ಟರ್ ನನ್ನ ತಂದೆ,ತಾಯಿಗೆ "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕ ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬೇಕು. ಅವಳು ಸರಿಯಾದ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ, ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಉಳ್ಕೊಂಡಿದಾರೆ" ಅಂದ್ರು. ನಾನು ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿನ ಗಾಬರಿಯಾಗದೇ ನಿಭಾಯಿಸಿದೀನಿ ಅಂತ ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಪ್ರಿಯಾ ಎಲ್ಲಾರಿಗೂ ತುಂಬಾನೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯಿತು!. "ಇದನೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದೆ ಮಾಲಾ?ನಾನೇದರೂ ನಿನ್ನ ಜಾಗದಲ್ಲಿದ್ದಿದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಭಯ ಆಗ್ತಿತ್ತು" ಅಂತ ಅಕ್ಕ ಹೇಳಿದ್ಲು.

ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾ ಪ್ರಿಯಾ, ಮೊದಲು ನನಗೂ ಭಯ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಅದು ಅಜ್ಜಿ ಜೀವದ ಪ್ರಶ್ನೆ, ನಾನು ಆ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟೂ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಯೋಚನೆಮಾಡದೇ ಇದ್ರೆ ಅಜ್ಜಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯಿತು". ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನ ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋ ಹಾಗಾಯಿತು. ಅದಲ್ಲದೆ ನನಗೆ ಜನರ ನಡುವೆ ಮಾತಾಡಿದ್ರೆ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿತಾರೆ ಅನ್ನೋ ಭಯ ಇದೆ ಅಂತ ನನಗೆ ಅರ್ಥ ಆಯಿತು. ನನ್ನ ಆತಂಕ ಏನೇ ಇದ್ರೂ ಜನಗಳ ನಡುವೆ ಮಾತಾಡಬೇಕಾದ್ರೆ ಮಾತ್ರ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಇದ್ರೆ, ಅವರು ನನ್ನ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡೀತಾರೆ ಅನ್ನೋ ಭಯ ಇರಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾನು ಒಬ್ಬರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡೋದನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಾಗೇ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಿನಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ ನನ್ನ ಭಯಾನ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ತೀನಿ ಅಂತ ಪ್ರಿಯಾಗೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತೀಲಿ ನಾನು ಏನೋ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು, ಆತಂಕದಲ್ಲಿರಬಾರದು ಅಂತ ನನಗೆ ಅರ್ಥ ಆಯಿತು. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡೋದಕ್ಕಿಂತ ಆಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಟ್ಟಿದ್ರಿಂದ ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಾನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು. ಕಡೇದಾಗಿ ನನ್ನ ಧ್ವನಿ ನಾನೇ ಕೇಳೋಹಾಗಾಯಿತು ಪ್ರಿಯಾ, ಅದೂ ಜೋರಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅಂತ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ನಗ್ತಾ ಹೇಳ್ದೆ.

ನನಗೆ ತುಂಬಾ ನಾಚಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ನಾನು ಬೇರೆ ಹುಡಿಗಿಯರ ಹಾಗೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರ ಬೇಕು ಅಂತ ಅಂದುಕೊಳ್ತೀನಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ❖ ನೀವು ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನೀವು ಯಾವ ವಿಷಯದಿಂದ ಮಾತನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಬೇಕು ಅನ್ನೋದನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರು ಏನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಸಿದ್ದ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರವೆನಿಸಿದರೂ, ನೀವು ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯ ಬೇಡಿ.
- ❖ ನೀವು ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗುವಿರಲಿ, ಕಣ್ಣಲ್ಲಿಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ, ಚರ್ಚೆ/ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ❖ ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ವ್ಯಾಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಮುಂದೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲು ಕನ್ನಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಫ್ರೆಂಡ್ ಮುಂದೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾನೂ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೇನೆ

ಇದೆಲ್ಲಾ ಮೀನಾ ಅಕ್ಕನ ಮದುವೆ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಯಿತು. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಫಂಕ್ಷನ್‌ಗೆ ರೆಡಿಯಾಗ್ತಾ ಇರಬೇಕಾದರೆ, ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಆಂಟಿ ಒಬ್ಬರು, "ಮೀನಾಗಿಂತ ಅವಳ ಅಕ್ಕ ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಮುದ್ದಾಗಿದ್ದಾಳೆ" ಅಂದ್ರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ 'ಷಾಕ್' ಆಗಿ ನೋಡ್ತಾ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಮೀನಾ ಮುಖ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಳೋದಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ಲು. ಡ್ರೆಸ್ಸೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ರೂಮಿಂದ ಹೊರಗೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. "ಆಂಟಿ ಏನೋ ಮಾತಾಡ್ತಾರೆ, ಅದರ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಡ" ಅಂತ ಹೇಳಿ ಅವಳನ್ನ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನಮಾಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. "ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೆ: ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನ ಕಪ್ಪಗೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿದೀನಿ" ಅಂತಾರೆ. "ನಾನು ಏನೇ ಡ್ರೆಸ್‌ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಲ್ಲ, ಡ್ರೆಸ್‌ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಅಂತ ಬೇಜಾರುಮಾಡಿಕೊಂಡ್ಳು. ಅದೂ ನಿಜಾನೇ! ಮೀನಾ ಮತ್ತೆ ಅವಳ ಅಕ್ಕ ಎಲ್ಲೇ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹೋದರೂ, ಜನ ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡ್ತಿದ್ರು. ಆದರೆ ಮೀನಾ ತಂದೆ,ತಾಯಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮೀನಾಗೆ "ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ನಿನಗೆ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ, ಕಪ್ಪಾಗಿರೋ ಕೂದಲಿದೆ" ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ದರೂ, ಮೀನಾ ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಅವಳ ಬಣ್ಣದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ತಿದ್ಲು. ದೇವರು ನನಗ್ಯಾಕೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕೊಟ್ಟಿದಾನೆ ? ನನ್ನ ಮೂಗ್ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಇದೆ? ಬೇರೆಯವರ ಮೂಗಿನ ತರಹ ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಯಾಕಿಲ್ಲ? ಅಂತ ಅವಳಿಗವಳೇ ಯೋಚಿಸ್ತಿದ್ಲು. "ಬಣ್ಣ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಗುಣ, ನಡತೆ ಮುಖ್ಯ ಆಗತ್ತೇ" ಅಂತ ಮೀನಾ ಅವರಮ್ಮಾ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಎಷ್ಟು ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ರೂ ಮೀನಾ ಅದರ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಅವರಮ್ಮ ಇವಳಿಗೆ ಹೇಳೊದ್ರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಸುಮ್ಮನಾಗಿದ್ರು.

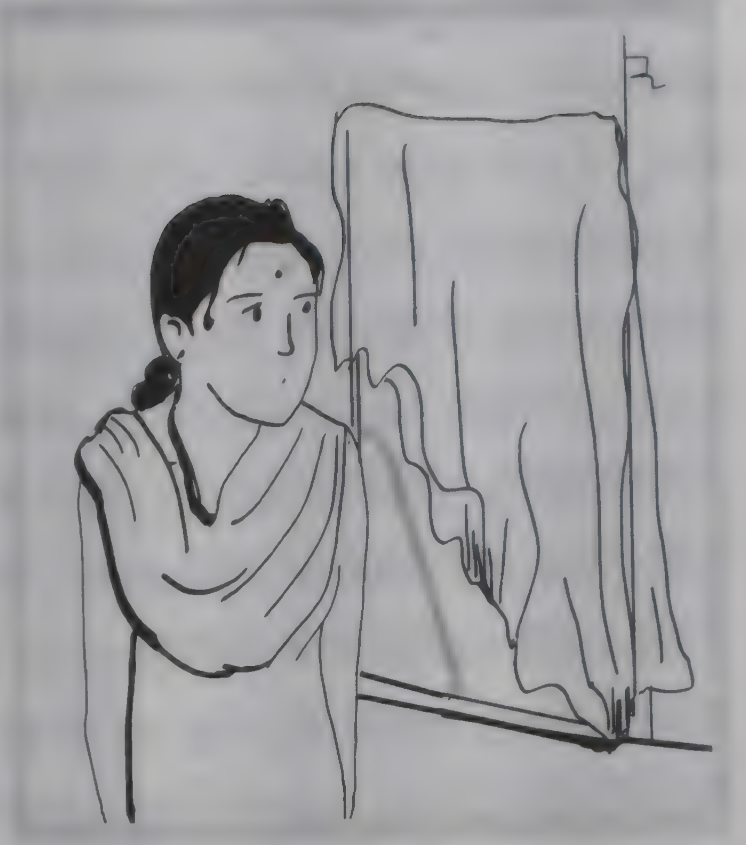


ನಾನು, ಮೀನಾ ಇಬ್ಬರೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಂದ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್. ಮೀನಾ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸ್ತೀನಿ ಅನ್ನೋದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಗಮನ ಕೊಡುತಿದ್ಲು ಅಂತ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಳಿಗೆ ನೋವಾಗತ್ತೆ ಅಂತ ಅಂದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೆಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅವರ ಅಜ್ಜಿ. ಮೀನಾ ಬೆಳೆಯೋ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನೆನಲ್ಲೇ ಇದ್ರು. ಈಗ ಅವರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗನ ಮನೇಲಿದಾರೆ. ಮೀನಾ ಮನೇಲಿರೋ ಅಷ್ಟೂ ದಿನ, ಮೀನಾ ಅಕ್ಕನ್ನ ಮುದ್ದಿಸಿ, ಮೀನಾನ ಕಡೆಗಣಿಸ್ತಿದ್ರು. ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೋಲಿಸಿ "ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಕಪ್ಪಗಿರೋ ಮಗು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಅಂತ ಜೋರಾಗಿ ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಜ್ಜಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಮೀನಾಗೆ ಇಷ್ಟಾನೇ ಆಗಲ್ಲ. ಅಜ್ಜಿ ಆಡೋ ಚುಚ್ಚು ಮಾತನ್ನ ಕೇಳಬಾರದು ಅಂತ ಏನೋ ಒಂದು ನೆಪ ಹೇಳಿ ನಮ್ಮನೇಲೇ ಕಾಲ ಕಳೀತಿದ್ಲು.

ಅವಳ ಅಕ್ಕನ ಮದುವೆ ಆದ ಮೇಲಂತೂ ಮೀನಾ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ 'ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದು, "ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸ್ತಿದೀನಿ? ನನ್ನ ಮೂಗು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣತ್ತಾ? ನಾನು ಮುದ್ದಾಗಿ ಕಾಣಿಸ್ತಿದೀನಾ?" ಅಂತ ಕೇಳೋಳು. ಮೀನಾನ ನೋಡ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ "ಇವಳು ಎಷ್ಟು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ, ಮುದ್ದಾಗಿದಾಳೆ" ಅಂದ್ಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ದೆ. ಸಿಂಪಲ್ಲಾಗಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಹೇಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿಕೋ ಬೇಕು ಅಂತ ಮೀನಾಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳ ಧ್ವನಿ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ಅವಳು ನಕ್ಕರಂತೂ ತುಂಬಾನೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣ್ತಿದ್ಲು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವಳು ನಗೋದಿಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ ಗಂಟುಹಾಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಫ್ರೆಂಡ್ಸೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಬರೋಣ ಬಾ ಅಂದರೆ, 'ನಾನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕಪ್ಪಾಗಿಹೋಗ್ತೀನಿ' ನಾನಂತೂ ಬರಲ್ಲ ಅಂತಿದ್ಲು. ಟಿ.ವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ'ಫೇರ್‌ನೆಸ್' ಕ್ರೀಂ ಅಡ್ವರ್ಟೈಸ್‌ಮೆಂಟ್ ನೋಡಿದ್ರೆ ಮೀನಾ ಮುಖ ಅರಳ್ತಾ ಇತ್ತು. ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಕ್ರೀಂ ತಗೋಳಕ್ಕೆ ಆಗ್ದಿದ್ರೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ದುಡ್ಡು ಉಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಇರೋ ಕ್ರೀಂ ತಗೋಳ್ತಿದ್ಲು.

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೀನಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಫಂಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ್ರೆ "ನಾನು ಡ್ರೆಸ್‌ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ್ರೆ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಗಿಸ್ತಾರೆ"

ಅಂತ ಡ್ರೆಸ್ಸೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಡವೇನೂ ಹಾಕೋತಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಕನ್ನಡೀಲಿ ನಾನು ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲ್ಲ' ಅಂತ ಮೀನಾ ಮನೇಲಿರೋ ಎಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡೀನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ಲು.



ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿಂದ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಆಗಿರೋ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರ ಮೀನಾ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತಿದ್ಲು. ಆದರೆ ಈ ನಡುವೆ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇದ್ರೂ, ಮೀನಾ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಯಾವಗಲೋ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಕಾಣತ್ತೆ. ಹೇಗಾದ್ರೂಮಾಡಿ ಮೀನಾಗೆ "ಅವಳು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿದಾಳೆ, ಅವಳು ನಗ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸ್ತಾಳೆ" ಅನ್ನೋದನ್ನ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸೋಣ ಅಂತ ನಾವು ಫ್ರೆಂಡ್ಸೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದು ಪ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದ್ವಿ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಈಗ ಒಂದು ಆಟ ಆಡಣ – ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ 'ನಾನು ಕೆಲವೊಂದು ವಾಕ್ಯನ ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸ್ತೀನಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನಾನು ಬರೆದಿರೋ ಅಥವಾ ಹೇಳಿರೋದರ ಜೊತೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರೋ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು! ಅಂತ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಮೀನಾ ಈ ಆಟ ಆಡೋದಕ್ಕೆ ಒಂಜರಿದ್ಲು. ಆದರೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಮೀನಾನ 'ನೀನೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡು! ಅಂತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ವಿ.

ನಮ್ಮ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಸ್ಮಿತಾ, ಆಶಾ ಇಬ್ಬರೂ, ಅವರ ಮುಖದ ಮೇಲಿದ್ದ ಮೊಡವೆ, ಮೊಂಡಾಗಿರೋ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕೂದಲ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ, ಅವರ ಮನೆಯವರು ಅವರನ್ನ ಹೇಗೆ ಗೇಲಿ ಮಾಡ್ತಾರೆ ಅಂತ ವಿವರಿಸಿದ್ರು. ಹಾಗೇ, ಅವರು 'ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋದು, ಕಾಳಜಿ ತಗೋಳದು, ಫ್ರೆಂಡ್ಲಿಯಾಗಿರೋ' ಒಳ್ಳೇ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೇನೂ ಹೇಳಿದ್ರು. ಸ್ಮಿತಾ, ಆಶಾ ಇಬ್ಬರೂ ಮಾತಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೀನಾ ಸರದಿ

ಬಂತು. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅವಳನ್ನ ಮಾತಾಡು ಅಂತ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದ್ವಿ. ಮೀನಾ ಒಂದು ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಳ ರೂಪ ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಅಂತ ಬರೆದು ತೋರಿಸಿದ್ಲು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಅವಳ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ದೇ ಇರೋದನೆಲ್ಲಾ ಬರೆದಿದಾಳೆ ಅನ್ನಿಸ್ತು. "ನಾವು ಮೀನಾಗೆ ಅವಳ ಒಳ್ಳೇ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡು ಅಂತ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ರೆ ಅವಳು ಅದನ್ನ ಹೇಳೋದಿಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಳು. ಆಗ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅವಳಲ್ಲಿರೋ ಒಳ್ಳೇ ಗುಣಗಳನ್ನ ಒಂದೊಂದೇ ಹೇಳ್ತಾ ಹೋದ್ವಿ. ಅದೆಲ್ಲಾ ಮೀನಾ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿರೋದನ್ನ ಮೀರಿಸೋಹಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಹೇಳ್ತಿರೋದು ನಿಜ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೇ ಗುಣ ಇದೆ ಅಂತ ಮೀನಾಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸೋಕೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆನೂ ಕೊಟ್ವಿ. ಆಗ ಮೀನಾ ನಾವು ಹೇಳಿದನ್ನ ಒಪ್ಪಿ 'ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೇ ಗುಣ ಇರೋದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ' ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ಲು. "ನಾನೂ ನಿನ್ನ ತರಹನೇ ಕಪ್ಪಗಿದೀನಿ, ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಮೊಡವೆ ಇದೆ, ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲಾ ನನಗೆ ಮುಖ್ಯ ಅನಿಸಲ್ಲ; ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನಗೊತ್ತು ಹಾಗಾಗಲ್ಲ ಅಂತ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಕ್ಕೆ ಆಗದೇ ಇರೋದನ್ನ ಒಪ್ಪಿಕೋಬೇಕು!" ಅಂತ ಸ್ಮಿತಾ ಹೇಳಿದ್ಲು.

ನಮ್ಮ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಫ್ರೆಂಡ್ ಶೃತಿ, "ಹೇಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿರೋ ಕೆಲವು ದೌರ್ಬಲ್ಯನ ಒಳ್ಳೇರೀತಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸೋ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡ್ತಾಳೆ" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ಲು. ಆಗ ಮೀನಾ, ಶೃತಿ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಟ್ಟು, 'ಅದು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸು' ಅಂದ್ಲು. ಅದಕ್ಕೆ ಶೃತಿ "ನಮ್ಮ ಫ್ಯಾಮಿಲೀಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಗೀತಾ ಹೇಳೋದು/ಕೇಳೊದು ಅಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ಸಂಗೀತ ಕಲ್ತಿದಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಧ್ವನಿ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಮ್ಮ ನೀನು ಹಾಡು ಹೇಳೋದಿಕ್ಕಿಂತ ಯಾವುದಾದರೂ ವಾದ್ಯನ ಕಲಿ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ನಮ್ಮಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನ ಕೇಳಿ



ಶುರುನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಯಿತು, ಆದರೆ ಅವರು ಹೇಳಿದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ 'ನಮ್ಮಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ'! ಅನಿಸಿತು. ಇದನ್ನ ಕೇಳಿ ಮೀನಾ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ಕಾಣಿಸ್ತು.

ಆಟ ಮುಗಿದ ಮೇಲೂ ಮೀನಾ ಇನ್ನೂ ಏನೋ ಯೋಚಿಸ್ತಿದ್ಲು. ಏನಾಯಿತು? ಅಂತ ನಾವು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮೀನಾ ಅಳೋದಿಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ಲು. ಈ ಆಟ ಆಡಿದ್ದು ಅವಳಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸೋಕೆ ಅಂತ ಮೀನಾಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡ್ವಿ, ಅತ್ತು, ನಕ್ಕು, ಮೀನಾ ಮನೇನಲ್ಲಿದ್ದ ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಂನಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಳಕೊಂಡ್ವಿ!. ಮೀನಾ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ಲ್ಯಾನ್ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ್ವಿ. ಮೀನಾ ಅಜ್ಜಿಗೆ "ಇನ್ಮುಂದೆ ಮೀನಾ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ, ಅದ್ರಿಂದ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಗತ್ತೆ" ಅಂತ ಹೇಳಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಗೆ ಮಾತಾಡ್ದಿರೋ ಹಾಗೆ ನೋಡ್ಕೋತೀನಿ ಅಂತ ಮಾತು ಕೊಟ್ರು. ಮೀನಾ ಅಮ್ಮ ನಮಗೆಲ್ಲಾರಿಗೂ ಸ್ವೀಟ್ ಕೊಟ್ರು!. ನಾವು ಶ್ರಮ ಪಟ್ಟಿದಕ್ಕೂ ಸಾರ್ಥಕ ಆಯಿತು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಾನು ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಹಾಗೆ ಅಂದವಾಗಿ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಅನಿಸುತ್ತೆ, ಇದರಿಂದ ಬೇಸರವಾಗತ್ತೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ನಾನು ಕಾಣಿಸೋ ರೀತಿ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಒಳ್ಳೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅನ್ನೋದನ್ನ ನೆನಪಿಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅವರದೇ ಆದಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಿಶ್ರ ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನ ನೀವು ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

❖ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲೂ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಇರತ್ತೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ನಗು ಅಥವಾ ಧ್ವನಿ ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಿಂತ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸಿ.

❖ ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತೀರಾ ಅನ್ನೋದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಅಂತ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿ.

❖ ಮೊದಲು ಜನ ನಿಮ್ಮ ಅಂದದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟರೂ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದಯೆ, ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವ, ಸಹಾಯಮಾಡೋ ಗುಣಾನ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಷ್ಟೂ ಇಂತಹ ಆಕರ್ಷಕ ಗುಣಗಳನ್ನ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳೋ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡಿ.



Your Note

ಕೋಪ ತಾಪ!



ಮೀರಾ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡೀಲಿ ಸೇಲ್ಸ್ ಗರ್ಲ್‌ಆಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡ್ತಿದ್ಲು. ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಂತ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡೋವಾಗ, ಅವಳ ಅಮ್ಮ "ಮನೆಗೆ ಎಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತೀಯಾ?" ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರು. "ಪ್ರತೀ ದಿನ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಡ! ನಿನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗೊತ್ತು ನಾನೆಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಬರ್ತೀನಿ ಅಂತ! ನಿನ್ನ ಈ ತರಹದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಕ್ಕಾಗಲ್ಲ, ನನಗೆ ಟೈಂ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ! ಅಂತ ಹೇಳಿ ದಬ್ಬಂತ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಹೊರಟಳು.

ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಪಿಗೆ ಹೋಗೋವಾಗ "ನಾನು ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ತುಂಬಾ ಒರಟಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ತಪ್ಪುಮಾಡ್ದೆ" ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಅವಳ ಹೆಸರು ಕೂಗಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿ, ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದ್ರೆ ಅದು ಅವಳ ಫ್ರೆಂಡ್ ಗೌರಿ. "ಯಾಕೆ ಮೀರಾ ಮಂಕಾಗಿದೀಯಾ?" ಅಂತ ಗೌರಿ ಕೇಳಿದಾಗ, "ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ನನ್ನನ್ನ ಒಬ್ಬಳೇ ಇರೋಕೆ ಬಿಡು!" ಅಂತ ಸಿಡುಕಿದ್ಲು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವರ ಬಸ್‌ಬಂತು. ಮೀರಾ, ಗೌರಿ ಇಬ್ಬರೂ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂತಿದ್ರು. ಎರಡು ಸ್ಟಾಪ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಇವರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಫ್ರೆಂಡ್ ಸೀಮಾ ಬಸ್ಸ್ ಹತ್ತಿದ್ಲು. ಮೀರಾ, ಗೌರಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕೂತಿರೋದನ್ನ ನೋಡಿ ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಬಂದು ನಿಂತುಕೊಂಡ್ಳು. ಸೀಮಾ, ಗೌರಿ ಇಬ್ಬರೂ ನಗ್ತಾ ಮಾತಾಡ್ತಾಇದ್ದರು. ಇನ್ನೂ ಕೋಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಮೀರಾಗೆ "ಇವರಿಬ್ಬರೂ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೇನೆ ಏನೋ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ" ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಸೀಮಾ ಮೀರಾನ ಮಾತಾಡಿಸೋಕೆ ಹೋದರೆ ಅವಳು ಮಾತಾಡೋ ಬದಲು "ಶಟ್‌ಅಪ್"! ನಾನು ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ

ಮಾತಾಡಲ್ಲ, ನನ್ನ ಒಬ್ಬಳೇ ಇರೋಕೆ ಬಿಡು!" ಅಂತ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಾಡಿದ್ಲು. ಮೀರಾ ಆ ತರಹ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿದ್ರಿಂದ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರೋರೆಲ್ಲ ಒಂದು ನಿಮಿಷ "ಏನಾಗ್ತಾ ಇದೆ, ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಕೂಗಾಡ್ತಿದಾಳೆ?" ಅಂತ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಅವಳನ್ನೇ ನೋಡ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಸಿಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು. "ಯಾಕೆ ಎಲ್ಲಾರೂ ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡ್ತಾ ಇದ್ದೀರಾ? ನಿಮಗೇನೂ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕೆಲ್ಸ ಇಲ್ವಾ? ಅಂತ ಕೂಗಾಡಿದ್ಲು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆದ ಮೇಲೆ ಮೀರಾ, ಗೌರಿ ಇಬ್ಬರೂ ಬಸ್ಸಿಂದ ಇಳಿದ್ರು. ಆಗ ಗೌರಿ ಮೀರಾಗೆ "ನೀನ್ಯಾಕೆ ಎಲ್ಲಾರ ಮೇಲೆ ಕಾರಣ ಇಲ್ದೀರ ಕೂಗಾಡ್ತೀಯಾ? ನೀನು ಇದೇ ತರಹ ಕಿರುಚಾಡಿದರೆ ನಾವು ನಿನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಆಗಿರಲ್ಲ" ಅಂದ್ಲು.

ಮೀರಾ, ಗೌರಿ ಇಬ್ಬರೂ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬಿಜ಼ಿ ಆದರು. ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದ ಒಬ್ಬ ಗ್ರಾಹಕ, ಬಟ್ಟೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡೋದಿಕ್ಕೆ ನಿಧಾನಮಾಡಿದ್ರಿಂದ ಅವರ ಜೊತೆ ಮೀರಾ ಒರಟಾಗಿ ನಡಕೊಂಡ್ಳು. ಇದನ್ನ ನೋಡಿದ ಗೌರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಲಾಟೆ ಆಗಬಾರದು ಅಂತ ಮೀರಾನ ಪಕ್ಕಕ್ಕರೆದು "ನೀನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ 5 ಸಲ ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡು, ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ತರಹ 5 ಸಲ ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡು" ಅಂದ್ಲು. ಗೌರಿ ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಮೀರಾ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಮತ್ತೇ ಎಲ್ಲಿ ಒರಟಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತೀನೋ ಅಂತ ಮೀರಾ ಒಂದು ಹಾಳೆಹರಿದು ಅದರಲ್ಲಿ 5 ಬೇಜಾರು ಮುಖದ ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ☹☹☹☹☹ "ನನ್ನನ್ನ ಕ್ಷಮಿಸು! ನನಗೆ ಕೋಪ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡ್ಕೋಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಆಗ್ತಿದೆ. ತಾಳ್ಮೆ ಕಳ್ಕೊಂಡು, ಒರಟಾಗಿ ಮಾತಾಡೋದು ನನಗೂ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಅನ್ಸತ್ತೆ. ಅಂತ ಬರೆದು ಗೌರಿಗೆ ಕೊಟ್ಳು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಮಾಡೋವಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಏನೂ ಮಾತಾಡದೇ ಊಟ ಮುಗಿಸಿದ್ರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಮೀರಾ "ನನಗೆ ಏನಾಗ್ತಿದೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿಲ್ಲ ಗೌರಿ, ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ವಾದಿಸ್ತೀನಿ, ನಾನು ಮನುಷ್ಯಳಾಗೇ ಇರೋದಿಲ್ಲ, ಮೃಗದ ತರಹ ವರ್ತಿಸ್ತೀನಿ. ಇವತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಾಡಿದಹಾಗೆ ದಬ್ಬಂತ ಜೋರಾಗಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕೋದು, ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಸಾಮಾನೆಸಿಯೋದು, ಅದು ಒಡೆದ್ರೂ ಕೇರ್‌ಮಾಡಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಆ ಸಾಮಾನುಗಳು ಒಡೆದ್ರೆ ನನಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸಮಾಧಾನವಾಗತ್ತೆ.

ನನ್ನಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಅಣ್ಣ, ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಯಾರೇ ಇದ್ರೂ ಅವರ ಜೊತೆ ಒರಟಾಗಿ, ಕೀಳಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತೀನಿ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನನ್ನ ತಲೇನೆ ಸಿಡಿದುಹೋಗುತ್ತೇನೋ ಅನ್ಸತ್ತೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹುಚ್ಚುಹಿಡಿದ ಹಾಗಾಗತ್ತೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಗೌರಿ", ಆದರೆ ನಾನು ಮಾಡ್ತಿರೋದು ನನಗೇ ಇಷ್ಟ ಆಗ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ಲು.

ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋವಾಗ ಅವರು ಸೀಮಾನ ನೋಡಿದ್ರು. ಮೀರಾ ಕೋಪದ ವಿಷಯಾನ ಸೀಮಾ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡ್ರು. ಆಗ ಸೀಮಾ "ಇವತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀನು ಬಸ್ಸಲ್ಲಿ ಆಡಿದ್ನೋಡಿ ನನಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಶಾಕ್‌ಆಯಿತು. ನಾನೂ ಒಂದೊಂದುಸಲ ಎಲ್ಲಾರ ಮೇಲೂ ಹೀಗೇ ಸಿಟ್ಟುಮಾಡ್ಕೋತೀನಿ, ಆದರೆ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಮುಟ್ಟಿನ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯಿತು" ಅಂದ್ಲು.

"ನಿನಗೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ಯಾ? ಅದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಒತ್ತಡ ಆಗ್ತಿದ್ಯಾ ಅಂತ ಸೀಮಾ, ಗೌರಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮೀರಾನ ಕೇಳಿದ್ರು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೀರಾ "ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯನೂ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಅನ್ಸತ್ತೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಜಾರಾಗಿದ್ರೆ, ಅಥವಾ ಆತಂಕದಲ್ಲಿದ್ರೆ ತಕ್ಷಣ ಕೂಗಾಡಿ ಬಿಡ್ತೀನಿ". ಇವತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ "ಲೇಟಾಗಿದೆ, ಬಸ್ಸ್ ಮಿಸ್ಸ್‌ಮಾಡ್ಕೋತೀನಿ" ಅಂತ ಅಂದುಕೋತಿರಬೇಕಾದರೆ



"ನಮ್ಮಮ್ಮ ಎಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಬರ್ತೀಯಾ?" ಅಂದ್ರು, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು ನನಗೆ ಕೋಪ ಬಂದು ಕೂಗಾಡಕ್ಕೆ!. ಆದರೆ ಕೂಗಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಗತ್ತೆ. "ಬೇರೆಯವರದು ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಿದ್ರೂ ಅವರ ಮೇಲೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಗಾಡ್ತೆ ಅನ್ಸತ್ತೆ" ಅಂದ್ಲು. ಆಗ ಗೌರಿ – "ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಆ ಜಾಗ ಬಿಟ್ಟು

ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಆಚೆ ತಿರುಗಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದ ಅವನ ಕೋಪ ಕಮ್ಮಿ ಆಗತ್ತೆ" ಅದೇ ತರಹ ನೀನೂ ಯಾಕೆ ಮಾಡಬಾರದು ಮೀರಾ?ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ಲು. ಆಗ ಸೀಮಾ "ನನಗೂ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ ತುಂಬಾ ಬೇಗ ಕೋಪ ಬರ್ತಿತ್ತು, ಎಲ್ರೂ ನನ್ನನ್ನ "ಮುಂಗೋಪಿ" ಅಂತ ಕರೀತಿದ್ರು ಅಂದ್ಲು. ನನಗೆ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ್ರು "ನಿನಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ 3 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿ" ಅಂತ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದು ನಿಜವಾಗ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಆಯ್ತು!" ಅಂದಾಗ ಗೌರಿ, ಮೀರಾ ಇಬ್ಬರೂ ನಕ್ರು. ಇಲ್ಲ, "ನಾನು ನಿಜ ಹೇಳ್ತೀದೀನಿ, ಅವರು ಹೇಳ್ದಾಗ ನಾನೂ ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಲೋಟಕ್ಕೆ ನೀರು ತುಂಬಿಸೋವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನನ್ನ ಗಮನ ನೀರು ತುಂಬಿಸೋಕಡೆ ಇರತ್ತೆ ಹಾಗಾಗಿ ಕೋಪಬಂದ ವಿಷಯದಿಂದ ನನ್ನ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಇದ್ದಂತಾಗಿ ಸಮಾಧಾನ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂದಾಗ, ಗೌರಿನೂ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಕೊಂಡು – "ಇದರಿಂದ ನೀನು ಸಮಾಧಾನ ಆಗಕ್ಕೆ ಟೈಂ ಸಿಗತ್ತೆ, ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ನಿನ್ನ ಟೆನ್ಷನ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ, ನಿನ್ನ ಭಾವನೇನ ಹತೋಟಿನಲ್ಲಿಡಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಆಗತ್ತೆ" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ಲು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಡು ಅಥವಾ ನಿನ್ನ ಗಮನ ಬೇರೆಕಡೆ ಸೆಳೆಯೋ ರೀತಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡು ಮೀರಾ, ಆಮೇಲೆ ನೋಡು ನಿನ್ನ ಟೆನ್ಷನ್ ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗತ್ತೆ! ಅಂದ್ಲು.

ಆಗ ಸೀಮಾ "ನಿನಗೆ ಕೋಪಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ 1-100 ರತನಕ ಎಣಿಸು, ಅದು ಮುಗಿಯೋತನಕ ನಾನು ಮಾತಾಡಲ್ಲ ಅಂತ ನಿನಗೆ ನೀನೆ ಹೇಳ್ಕೋ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ನಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದಿರತ್ತೆ, ನೀನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಮಾತಾಡೋ ಅಗತ್ಯಾನೂ ಇರಲ್ಲ. ಆಗ ನಿನಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಗತ್ತೆ! ಅಂತ ಮೀರಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ಲು.

ಗೌರಿ ಮೀರಾಗೆ ಅವಳು ಅಂಗಡೀಲಿ ಹೇಳಿದ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಿದ್ಲು. ಆಗ ಮೀರಾ ಹೌದು ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಆಯ್ತು ಅಂತ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ್ಳು. "ನಮ್ಮಮ್ಮ ಯಾವಾಗಲೂ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟಮಾಡೋದ್ರಿಂದ ನಾವು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಬಹುದು" ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿರ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನ ಅವರ ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್‌ರಿಂದ ಕಲಿತು, ಪ್ರತಿದಿನ ಫ್ಯಾಕ್ಟರೀನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡ್ತಾರೆ. "ನನಗೆ ನನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯೋ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲೂ ಇದನ್ನ ಮಾಡೊದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ್ರು. ಈಗ ನನಗೆ ಯಾವಾಗ ಒತ್ತಡ ಅನಿಸಿದ್ರೂ ನಾನು

ಇದನ್ನ ಮಾಡ್ತೀನಿ" ಅಂತ ಗೌರಿ ಹೇಳಿದ್ಲು. "ಮೀರಾ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಇರೋದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದು ಎಲ್ಲಾರಿಗೂ ಇರೋದೇ, ಆದರೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲಂದ್ರೆ ತೊಂದರೆ ಆಗತ್ತೆ. ಈಗ ನಾವು ಕೋಪಾನ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸೋದು ಅಂತ ಹೇಳಿದೀವಿ. ನಿನಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಅನ್ಸತ್ತೋ ಅದನ್ನ ಮಾಡು. "ನನಗೆ ಕೋಪ ಬರತ್ತೆ, ನಾನು ಕೆಟ್ಟವಳು" ಅಂತೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನನ್ನ ನೀನು ದೂಷಿಸ್ಕೋಬೇಡ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀನೇನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟವಳಾಗಿದ್ರೆ, ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಕೂಗಾಡಿದಮೇಲೆ ತಪ್ಪುಮಾಡ್ದೆ ಅಂತ ನಿನಗೆ ಅನಿಸ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಸೀಮಾ ಹೇಳಿದ್ಲು.



ಆಗ ಮೀರಾ "ನನ್ನನ್ನ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಸಿಕ್ಕಿರೋದು ನಿಜವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ. ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೀನಿ. ನನ್ನನ್ನ "ಮುಂಗೋಪಿ ಮೀರಾ" ಅಂತ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಇಷ್ಟಪಡಲ್ಲ. ನಾನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಮ್ಮನ್ನ ಸಾರಿ ಕೇಳ್ತೀನಿ, ದಿನ ಮಾಡೋದಿಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸಮಾಡ್ತೀನಿ. ಅದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾನು ನಡ್ಕೊಂಡ ರೀತಿಯಿಂದ ನನಗೇ ಎಷ್ಟು ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ ಅಂತ ಅಮ್ಮಂಗೆ ತೋರಿಸ್ತೀನಿ." ಅಂತ ಅಂದುಕೊಂಡ್ಳು.

ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಬೀದಿ ಕೊನೇಲಿರೋ ಚಾಟ್ಸ್ ಅಂಗಡೀಲಿ ರುಚಿಯಾದ ಪಾನಿಪುರಿ ಕೊಡಿಸೋದರ ಮೂಲಕ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳ್ತೀವಿ ಅಂತ ಗೌರಿ ಮತ್ತೆ ಸೀಮಾ

ಜೊತೆ ಹೊರಟ್ಳು. ಫುಟ್‌ಪಾತ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಅಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ಒಂದು ಹೆಂಗಸು ಮೀರಾನ ಸ್ವಲ್ಪ ತಳ್ಳಿದ್ಲು, ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆಟೋ ಡ್ರೈವರ್ ಕೆಸರು ನೀರನ್ನ ಅವಳ ಡ್ರೆಸ್ ಮೇಲೆ ಎರಚಿ ಹೋದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಮೀರಾ ಸಿಟ್ಟುಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡ್ತಿದ್ಲು. ಮೀರಾ ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿ ಅವರನ್ನ ಬೈಯ್ಯಲು ಹೊರಟಿದ್ದನ್ನ ಅವಳ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ನೋಡ್ತಾ ಇದ್ರು. ಆದರೆ ತಕ್ಷಣ ಮೀರಾ ತನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೇನ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಳ ಮನಸಲ್ಲೇ ಸಂಖ್ಯೆನ ಎಣಿಸಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ಲು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅವಳು ನಗ್ತಿದ್ಲು. ಕೋಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡೋ ಕ್ರಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತು! ☺

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಕೋಪ ಬರತ್ತೆ ಅದನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ – ಈ ತೊಂದರೇನ ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲಿ?

- ❖ ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪ ಬರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನ ಗುರುತಿಸಿ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಅಂತ ತಿಳಿಯಿರಿ.
- ❖ ಕೆಲವು ಸಲ ಸುಸ್ತಾದಾಗ, ಹಾಸಿವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪ ಬರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಇಂತಹ ಯಾವ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ ಅಂತ ಗುರುತಿಸಿ.
- ❖ ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಥವಾ 1 ರಿಂದ 50 ಹಾಗೂ 50 ರಿಂದ 1 ರ ವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಪ್ರತಿದಿನ 10 ನಿಮಿಷ ಧೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ – ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



Your Note

ಕತ್ತಲಿಂದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ



ಸುಮಾ, ಎಲ್ಲಿದೀಯಾ? ಅಂತ ಅಮ್ಮ ಕರೆದ್ರು. ಅಡುಗೆ ಮನೇಲಿದ್ದ ಸುಮಾ ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣುವರೆಸ್ಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬಂದ್ಲು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಮಾ ಬ್ರೈಟ್ ಕಲರ್ ಡ್ರೆಸ್, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರ, ಬಳೆ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರೋ ಅಂತ ಹುಡುಗಿ. ಆದರೆ ಆವತ್ತು ಸುಮಾ ಬಣ್ಣ ಮಾಸಿದ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು, ಯಾವ ಒಡವೆನೂ ಹಾಕ್ಕೊಳ್ದೇ ಡಲ್ಲಾಗಿದ್ಲು. ಸುಮಾ ಮುಖ ನೋಡಿದ ಅವರಮ್ಮ "ಅಡುಗೆ ಮನೇಲಿ ಅಳ್ತಾ ಇದ್ಯಾ? ಯಾಕೆ ಏನಾದರೂ ಬೇಜಾರಾಗಿದ್ಯಾ?" ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರು. "ಇಲ್ಲಾಮ್ಮ ನಾನು ನೀರು ಕುಡಿಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ" ಅಂತ ಹೇಳಿ ಮುಖ ಬೇರೆಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡ್ಲು. ಇದನ್ನ ನೋಡಿ 'ಇವಳಿಗೇನಾಗಿದೆ'? ಅಂತ ಸುಮಾ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆ ಆಯಿತು. ಸುಮಾ ಕ್ಲೋಸ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಸೀಮಾ ಹತ್ತಿರ ಅವರಮ್ಮ "ಸುಮಾಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಯಾರ ಹತ್ರಾನೂ ಮಾತಾಡಲ್ಲ, ಕರೆದ್ರೆ ಉತ್ತರಾನೇ ಕೊಡಲ್ಲ, ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡ್ತಿಲ್ಲ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಆ ಕಡೆ, ಈ ಕಡೆ ಹೊರಳಾಡ್ತಾ ಇರ್ತಾಳೆ, ನಿದ್ದೇನೇ ಮಾಡಲ್ಲ. ನಾವೇನಾದರೂ ಕೇಳಿದ್ರೆ ಒಂದು ಮಾತೂ ಆಡಲ್ಲ, ನನಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಯೋಚನೆ ಆಗೋಗಿದೆ" ಅಂತ ಹೇಳ್ಕೊಂಡ್ರು.

ಮಾರನೇ ದಿನ ಸುಮಾ ಮತ್ತೆ ಸೀಮಾ ಇಬ್ಬರೂ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋದ್ರು. ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮಳೆ ಹನಿ ಹಾಕ್ತಿತ್ತು. "ಸುಮಾ ನಿನ್ನ ಮುಖ ನೋಡಿದ್ರೆ ರಾತ್ರೀ ಎಲ್ಲಾ ಅತ್ತಿರೋ ಹಾಗಿದೆ?" ಅಂತ ಸೀಮಾ ಕೇಳಿದ್ಲು. ಸುಮಾ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಹರಿಯಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಸುಮಾ ಕೈಹಿಡ್ಕೊಂಡು ಕಾಲೇಜಿನ ಗ್ರೌಂಡಿನ ಒಂದು ಮೂಲೇಲಿದ್ದ ಬೆಂಚ್ ಮೇಲೆ ಸೀಮಾ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡ್ಲು. "ನಾನು ಈ

ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಅಳಬಹುದು, ಯಾರೂ ನಾನು ಅಳೋದನ್ನ ನೋಡಲ್ಲ" ಅಂತ ಸುಮಾ ಹೇಳಿದ್ಲು. ಸುಮಾ ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬೇಜಾರಾಗಿದಾಳೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿದ್ರೂ, ಇಷ್ಟು ದಿನ ಸೀಮಾ ಸುಮ್ಮನಿದ್ಲು. ಆದರೆ ಸುಮಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿನ ನೋಡಿ – "ಸುಮಾ ಇದೆಲ್ಲಾ ಮಹೇಶಿಂದ ತಾನೆ?" ಅಂತ ಸೀಮಾ ಕೇಳಿದ್ಲು. ಸುಮಾ ನೋವಿಂದ ಹೌದು ಅಂತ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದ್ಲು. "ನನಗೊತ್ತು ನೀನು ಮಹೇಶ್‌ನ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡ್ತೀಯಾ ಅಂತ. ನೀವಿಬ್ರೂ ತುಂಬಾ ಕ್ಲೋಸ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್, ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೀತಿದ್ರಿ, ಕಾಲೇಜಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮಿಬ್ರನ್ನ 'ಲವ್‌ಬರ್ಡ್ಸ್' ಅಂತ ಕರೀತಿದ್ರು. ಆದರೆ ಈ ನಡುವೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮೊದಲಿದ್ದ ಹಾಗಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಿಲ್ಲ, ಯಾಕೆ ಏನಾಯಿತು"? ಎರಡು ವಾರದಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡಿದ್ರೂ ಮಾತಾಡ್ತಿಲ್ಲ, ಮಹೇಶ್ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದಾನೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ಲು. "ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಲೇಟಾಗ್ತಿದೆ, ಹೋಗೋಣ" ಅಂತ ಸುಮಾ ಮೇಲೆದ್ಲು. "ಇಲ್ಲಾ ಸುಮಾ ಇವತ್ತು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ಲೇ ಬೇಕು, ನಿನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೇಜಾರು, ನೋವು ಎದ್ದು ಕಾಣ್ತಿದೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಏನಾಗಿದೆ ಅಂತ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳು" ಅಂತ ಸೀಮಾ, ಸುಮಾ ಕೈಹಿಡಿದು ಕೇಳಿದ್ಲು. ಸುಮಾ ಕೂತು ಮತ್ತೆ ಅಳಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ಲು. "ನನಗೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ರೂ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿಂದಂತೆ ಮಹೇಶ್ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮಾತಾಡ್ಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ರೆ, ನನ್ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸ್ಕೋತಾನೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಹುಡುಗೀರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತ ನನ್ನನ್ನ ಕಡೆಗಣಿಸ್ತಾನೆ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಯೋಚನೆ ಆಗಿದೆ. ನಿನ್ನೆ ಮಹೇಶ್ ಹತ್ತಿರ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ರೆ, 'ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟೇ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಿದ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತದ್ದೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಿನ್ನ ತಲೇನಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡಿದೀಯ' ಅಂದ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವಾಯಿತು, ಕೋಪಾನೂ ಬಂತು!.

"ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ಲಾಸ್ ರೂಮಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆದಿದ್ದು, ಕಾಲೇಜಿನ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕೂತಿದ್ದು, ರೋಡ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರೋ ಸ್ಟಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಫಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದು, ಕ್ಲಾಸಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ರು ಚೀಟಿಗಳನ್ನ ಬರೆದು ಕೊಡ್ತಾ ಇದ್ದಿದ್ದು, ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಟೈಂಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ನೆನಪಿಗೆಬರ್ತಿದೆ" ಸೀಮಾ. ಅವನು ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸ್ತಾ ಇದ್ದಿದ್ದು, ನನ್ನನ್ನ ಮನೆ ಹತ್ತಿರ ಡ್ರಾಪ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ

ನಿನಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ 'ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯ ಅಂತದೇನಿಲ್ಲ!'ಅಂತಾನೆ. "ಅವನು ನನ್ನನ್ನ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡೋದ್ರಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗತ್ತೆ, ಕಾಲೇಜ್ ಬಿಟ್ಟು ಮನೇಲಿ ಇದ್ಬಿಡೋಣ ಅನ್ಸತ್ತೆ! ಯಾರನ್ನೂ ಮೀಟಾಗ್ದೀರಾ, ಮನೇಲಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಕತ್ತಲಿರೋ ಒಂದು ಮೂಲೇಲಿ ಕೂತಿದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನ ಅನ್ಸತ್ತೆ. ನನಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಸಾಕಾಗಿದೆ ಸೀಮಾ! ಏನು ಮಾಡೋದು ಅಂತ ನನಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀನೇ ಹೇಳು, ಅವನು ನನ್ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸ್ತಿದಾನೆ ಅಂತ ನಾನು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡ್ನಾ?ನಾನು ತುಂಬಾ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದೀನಿ. ಬಹುಶಃ ನಾನು ಅಷ್ಟು ಅಂದವಾಗಿಲ್ಲ ಅದಿಕ್ಕೇ ಅವನು ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಮಾಡ್ತಿದಾನಾ? ಅಂದುಕೋತೀನಿ. 'ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಬದುಕಿರೋದೇ ಬೇಡ' ಅನ್ಸತ್ತೆ ಅಂದ್ಲು.

"ಸುಮಾಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ, ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು" ಅಂತ ಸೀಮಾಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. "ಮಹೇಶ್ ಒಳ್ಳೇ ಹುಡುಗ, ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸ್ತಿದಾನೆ ಅಂತ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಅವನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡ್ತಿದಾನೆ ಅಂತ ನನಗರ್ಥಾನೇ ಆಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಆಯಿತಾ? ನೀನೇನಾದ್ರೂ ಜಗಳ ಆಡಿದ್ಯಾ? ಅಂದ್ಲು ಸೀಮಾ. ಸುಮಾ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಮೌನವಾಗಿ ಎಲ್ಲೋ ಕಳ್ದೋದ ಹಾಗೆ ಇದ್ಲು!. "ಎರಡು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ನಾನು, ಮಹೇಶ್ ಇಬ್ಬರೂ ಪಾರ್ಕಲ್ಲಿ ಕೂತು ಮಾತಾಡ್ತಿರಬೇಕಾದ್ರೆ, ಮಹೇಶ್ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು, ನನ್ನನ್ನ ಮುಟ್ಟೋಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟ. ನಾನು ದೂರ ಹೋದೆ, ಅವನು ಮಾಡ್ತಿರೋದು ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಮಹೇಶ್ ಸಿಟ್ಟಿಂದ "ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರ ಮಧ್ಯೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ, ನೀನು ಈ ತರಹ ಹೆದರ್ಕೋ ಬೇಡ. ನಾನಂದು ಕೊಂಡೆ ನೀನು ತುಂಬಾ ಮಾಡ್ರನ್ ಹುಡುಗಿ ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಫ್ರೆಂಡ್ಲಿಯಾಗಿದಿದ್ದು" ಅಂತ ಹೇಳ್ದ. ಆ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಮಾಡಕ್ಕಾಗದೆ, ಅವನನ್ನ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಕ್ಕೆ ಅವನು ಮುಟ್ಟಿದ್ರೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆಯಾಗ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ಮುತ್ತುಕೊಡಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ 'ಬೇಡ' ಅನ್ನೋ ರೀತಿ ನಾನು ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಮಹೇಶ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಕೋಪ ಬಂತು. "ನೀನು ತುಂಬಾ ಬೋರಿಂಗ್, ಹಳೇ ಕಾಲದವಳ ತರ" ಅಂದ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಭಯಾ ಆಯಿತು ಸೀಮಾ, ನನಗಿನ್ನು 18 ವರ್ಷ. ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ನಾನೀರೀತಿ ಮಾಡ್ತಿದೀನಿ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾದ್ರೆ, ಏನಂತಾರೆ? ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರ ಆಗೋದ್ರಿಂದ ನನಗೆ ಮುಜುಗರ ಆಗತ್ತೆ, ನನಗೆ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸೋ ಹಾಗಾಯಿತು ಸೀಮಾ

ಅಂತ ಹೇಳಿ ಸುಮಾ ಮತ್ತೆ ಅಳಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ಲು. ಮಹೇಶ್‌ಗೆ ಇಷ್ಟೇನಾ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಿದ್ದು? ತುಂಬಾ ಕ್ಲೋಸಾಗಿರೋದ್ರಿಂದ ನನಗೆ ಮುಜುಗರ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದಿಕ್ಕೇ ನನ್ನನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ನಾ? ನನ್ನನ್ನ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದಾನೆ, ತುಂಬ ಚೀಪ್ ಅಂತ ಅನಿಸ್ತಿದೆ ಅಂತ ಸುಮಾ ಹೇಳಿದ್ಲು. "ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ರೂ ಆ ಘಟನೆಯಿಂದ ಹೊರಗ್ಬರಕ್ಕೇ ಆಗ್ತಿಲ್ಲ. ಮಹೇಶ್‌ನ ಮರೀಬೇಕು ಅಂತ ಏನೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ರೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಅವನ ಹತ್ತಿರಾನೇ ಹೋಗ್ತಿದೆ. ಯಾವುದ್ರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ, ನನಗೆ ನಗಕ್ಕಾಗಲ್ಲ, ಓದಿನ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ" ಅಂದ್ಲು.

ಸುಮಾನ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡ್ತಾ, "ನಿನ್ನ ಸಂಕಟ ನನಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗತ್ತೆ. ಕ್ಲೋಸ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳೋದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ, ಅದರಲ್ಲೂ ಆ ಫ್ರೆಂಡ್ ನಮ್ಮನ್ನ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ದೇ ಇದ್ರಂತೂ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗತ್ತೆ. ನೀನು ತುಂಬಾ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದೀಯ, ಒಂದು ಕಡೆ ನೀನು ಮಹೇಶ್‌ನ ಮಿಸ್‌ಮಾಡ್ಕೋತಿದೀಯಾ, ಅವನು ನಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ, ನಿನಗೆ ನೋವು ಮಾಡಿದಾನೆ ಅನ್ನೋ ಕೋಪ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ!" ಅನ್ನೋದು ನನಗೊತ್ತು ಅಂದ್ಲು ಸೀಮಾ.

"ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿದ್ದು ಒಳ್ಳೇದೇ ಆಯಿತು. ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡ ಸುಮಾ, ನೀನು ಸರಿಯಾಗೇ ಮಾಡಿದ್ಯಾ, ನಿನ್ನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಾನಿದ್ದಿದ್ರೆ ನಾನೂ ಹೀಗೇ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ನಮಗೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಹೇಶ್‌ಗೆ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದ್ದಿದ್ರೆ, ನಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ಗೌರವಿಸೋನಾಗಿದ್ದಿದ್ರೆ ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನ ಬಲವಂತ ಮಾಡ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀನು ಆದಷ್ಟು ಧೈರ್ಯವಾಗಿರು, ನಿನಗೆ ಕಷ್ಟ ಅನಿಸಿದ್ರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಮಹೇಶ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡ. ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನ ನಿಜವಾಗಲೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ರೆ ವಾಪಸ್ ಬಂದೇ ಬರ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ವಾಪಸ್ ಬರಲಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ, ನೀನು ಒಳ್ಳೇಯವಳಲ್ಲ ಅಥವಾ ನೀನೇನೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೀಯ ಅಂತ ಅಂದುಕೋಬೇಡ. ನೀನು ಹ್ಯಾಗಿದ್ಯೋ ಹಾಗೆ ನಿನ್ನನ್ನ ಪ್ರೀತ್ಸೋರು ನಿನಗೆ ಸಿಗ್ತಾರೆ"! ಅಂತ ಸೀಮಾ ಹೇಳಿದ್ಲು.

ಸುಮಾ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರ ಆಯಿತು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು,

ಬೆಳಕಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲಾನು ಕಪ್ಪಗೆ ಕಾಣಿಸ್ತಿತ್ತು. ಸುಮಾ ಅವಳ ಕಣ್ಣಿಂದ ಆ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ತೆಗೀಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಅಷ್ಟೇ. ಸೀಮಾ ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಡಕೊಂಡ್ಲು. ಆಗಿಂದ ಸುಮಾ, ತಾನು ಮಾಡದೇ ಇರೋ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಪ್ಪುಮಾಡಿದೀನಿ ಅಂತ ಅಂದುಕೊಳ್ಳೋದನ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ಲು. ಮಹೇಶ ಸುಮಾನ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅವಳ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಹೇಶ ಹೇಳಿದಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋ ಅಂತ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ, ಆದರೆ ಸುಮಾ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂತ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ರಿಂದ ಸುಮಾ ಒಬ್ಬ 'ಧೃಡಮನಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ಲು'.

ಸುಮಾ ತುಟಿ ಮೇಲೆ ನಗು ನಲ್ದಾಡ್ತು, ಅವಳ ಹೆಗಲ ಮೇಲಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಭಾರ ಇಳಿದಾಗಾಯಿತು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋದ್ರಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರತ್ತೆ ಅಂತ ಸುಮಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡ್ಕೊಂಡ್ಲು. ಸುಮಾಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು ನೆನಪುಗಳು ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದನ್ನ ಸವಾಲಾಗಿ ತಗೋಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಅಂತ. ಸುಮಾ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಆಕಾಶ ನೋಡಿದ್ಲು. ಆಗ ತಾನೆ ಮಳೆ ನಿಂತು ಸೂರ್ಯ ಮೋಡದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲನ್ನ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನೋಡ್ತಾ ಇದ್ಲು. ಅದು ಅವಳ ಭಾವನೆಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದ ಹಾಗಿತ್ತು.



ನನಗೆ ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮೀಯರಾಗಿರಬೇಕು?

❖ ಈ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಏನೇ ಆದರೂ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹಿತವಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ನೆನಪಿಡಿ.

❖ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಧ ಬೆಳೆಸಬೇಡಿ. ಇದು ಪ್ರೀತಿಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಆ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರಿ. ಸ್ನೇಹ ಹಾಗೂ ಗೌರವ ಎಂಬುದು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧದ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

❖ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲೆ/ಮಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಹುಡುಗರು ಎಲ್ಲೆ ಮೀರುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಬೇಡ/ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

❖ ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗನೊಂದಿಗಿನ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಇತರೇ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ.

❖ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರಿ. ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವಂತಹ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೇನಾದರೂ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಬಹುದು.

❖ ಸಂಬಂಧವು ಅಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸಾಕ್ಷಿಯ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವನ

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಬಂದು ಬೆಳಕಾಗಿದ್ರೂ, ಸಪ್ನಾಗೆ ಮಾತ್ರ ಆ ದಿನ ದುಃಖದಿಂದ ಕತ್ತಲುಕವಿದಿರೋ ಹಾಗಿತ್ತು. ನಿನ್ನೆ ಸಂಜೆ ಘಟನೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಅವಳಿಗೆ ನಡುಕ ಶುರುವಾಯಿತು. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಅವಳು ಅನುಭವಿಸ್ತಿರೋ ಕಳವಳ/ಯಾತನೆ ನಿಭಾಯಿಸಕ್ಕಾಗದೆ, ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ಲು. ತಾನು ಮಾಡ್ತಿರೋದು ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿದ್ರೂ, ಅವಳ ನೋವನ್ನ ಕಡಿಮೆಮಾಡ್ಕೊಳಕ್ಕೆ ಅವಳ ಕೈ ಕಟ್‌ಮಾಡ್ಕೋತಿದ್ಲು.

ಸಪ್ನ ಅವಳ ತಾಯಿ, ತಂಗಿ ಜೊತೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ಲು, ಅವಳ ತಂದೆ ತುಂಬಾ ಕುಡೀತಿದ್ರು. ಸಪ್ನಾಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷ ಇರೋವಾಗಲೇ ಅವರ ಅಪ್ಪ ಅವರನ್ನ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ರು. ಸಪ್ನಾ ತಾಯಿ ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ್ಸಮಾಡ್ತಿದ್ರು. ಈ ವರ್ಷ ಸಪ್ನಾನೂ ಅವರ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗೆ ಸೇರಿದಾಳೆ.



ಸಪ್ನಾಗೆ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗೆ ಹೋಗೋದು, ಅಲ್ಲಿರೋ ಹುಡುಗಿಯರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡೋದ್ರಿಂದ ಖುಷಿಯಾಗ್ತಿತ್ತು. ಸಪ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಅಲ್ಲಿರೋ ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸರು "ಇಲ್ಲಿನ ಸೂಪರ್ವೈಸರ್ ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್. ನೀವೇನಾದ್ರೂ ತುಂಬಾ ಜೋರಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಿಸಿಕಿಸಿ ಅಂತ ನಗೋದು ಮಾಡಿದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲ್ಸ ಕಳ್ಕೋಬಹುದು!" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡೋದು ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ ಸಂಬಳ ಚೆನ್ನಾಗಿಬರ್ತಿತ್ತು.

ಸಪ್ನ ತಾಯಿ ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟಾಗಿದ್ರು. ಸಪ್ನ ಮತ್ತೆ ಅವಳ ತಂಗೀಗೆ ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ, ಮನೆಗೆ ಬೇಗ ಬನ್ನಿ ಅಂತ ಒತ್ತಿಹೇಳ್ತಿದ್ರು. ಯಾವಾಗಲೂ

ಕುಟುಂಬದ ಗೌರವದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆಮಾಡ್ತಿದ್ರು. ಸಪ್ನಗೆ "ಅಮ್ಮ ಯಾಕಿಷ್ಟು ಯೋಚನೆಮಾಡ್ತಾರೆ, ಒಳ್ಳೆದು ಯಾವುದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಯಾವುದು ಅನ್ನೋದು ನನಗೂ ಅರ್ಥಆಗತ್ತೆ," ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿ, ಕಡೇಗೆ ಅದು ದೊಡ್ಡ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗ್ತಿತ್ತು. ಅವಳೂ "ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ತರಹ ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ" ಅಂತ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರ್ತಿತ್ತು ಅಂತ ಸಪ್ನಾಗೆ ಅನ್ನಿಸ್ತಿತ್ತು.

"ಅಮ್ಮ ಯಾವುದೋ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡೋದು, ಅದು ಸಪ್ನಾಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗದೇ, ಬೇಜಾರಾಗಿ ತನ್ನ ಭಾವನೇನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಕ್ಕಾಗದೆ ಜಗಳ ಆಡಬೇಕಾಗತ್ತೆ" ಅಂತ ಸಪ್ನ ಆದಷ್ಟು ಅಮ್ಮನ ಜೊತೆ ಜಗಳ ಆಡೋದ್ರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ತಿದ್ಲು. ಅವಳು ಮೊದಲನೇ ಸಲ ಆಡಿದ ಜಗಳಾನ ನೆನೆಪಿಸಿಕೊಂಡ್ಲು. "ಫ್ಯಾಕ್ಟರೀಲಿ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗೀರ ಜೊತೆ ಸಿನಿಮಾಗೆ ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಂದಾಗ ಅವಳ ಅಮ್ಮ ಕಳಿಸಲ್ಲ ಅಂದಿದ್ರು. "ನಾನು ಮನೆಗೆ ಬೇಗ ಬರ್ತೀನಿ, ಮನೆ ಕೆಲ್ಸನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂತ ಎಷ್ಟು ಗೋಗರೆದ್ರೂ ಅವರಮ್ಮ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಆ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಸಪ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಯ್ತು! "ಯಾಕಮ್ಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ? ನನ್ನ ಮಾತನ್ನೇ ಕೇಳಲ್ಲ? ನಾನು ಅಷ್ಟು ದುರಾದೃಷ್ಟೇನಾ?" ಅಂತ ಏನೇನೋ ಯೋಚಿನೆ ಮಾಡಿದ್ರೂ ಅವಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಆಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ "ಹಾನಿಮಾಡಿಕೋ ಬೇಕು ಅಂತ ಬಲವಾಗಿ ಅನ್ನಿಸಿ ಬ್ಲೇಡ್ ತಗೊಂಡು ಅವಳ ಕೈ ಕಟ್‌ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ಳು. ಬ್ಲೇಡಿನ ಇರಿತದಿಂದ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗಿ, ಕಟ್‌ಆದ ಜಾಗದಿಂದ ರಕ್ತಸೋರಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಅದಾದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಅನಿಸಿದ್ರೂ, ತಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪು ಅನ್ನೋ ಭಾವನೆ ಅವಳ ಮನಸ್ನಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚೋಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ನಿಭಾಯಿಸೋದಕ್ಕೆ ಇದು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದಿನ ಒಂದು ವಾರ ಗಾಯನ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ತುಂಬು ತೋಳಿನ ಕುರ್ತಾನ ಹಾಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ರೂ, ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕೆಲ್ಸದಿಂದ ನಾಚಿಕೆ ಅನ್ನಿಸ್ತು.

ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಈ ತರಹದ ಘಟನೆ ನಿನ್ನೆ ತನಕ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಪ್ನ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಅವನ ಹೊಸ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇರೋದನ್ನ

ಅವರ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್ ನೋಡಿ, ಅವಳ ತಾಯಿಗೆ "ನೀವು ಸಪ್ನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ, ಅವಳು ಇಲ್ಲಿ ಬರೋದು ಕೆಲ್ಸಮಾಡಕ್ಕೆ, ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಕ್ಕಲ್ಲ" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ಮನೇಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಸಪ್ನ ಅಮ್ಮ "ಆ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ನಿನಗೇನು ಮಾತು, ನೀನ್ಯಾಕೆ ಅವನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೆ" ಅಂತ ಬೈದ್ರು. ಆದರೆ ಸಪ್ನ, "ನಾನು ಅವನ ಹತ್ತಿರ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೆ, ಅವನೊಬ್ಬ ಫ್ರೆಂಡ್ ಅಷ್ಟೆ ಅಂತ ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸೋಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗ್ಲಿಲ್ಲ. "ಇನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಆ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಬಾರದು" ಅಂತ ಅವರಮ್ಮ ಕೂಗಿದ್ರು.

ಸಪ್ನಾಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಯಿತು; ಅವಳ ಭಾವನೇನ ಹತೋಟಿಲಿಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ರೂ ಸಾಧ್ಯ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣ ಅವಳು ತನಗೆ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೋಬೇಕು ಅಂತ ಅನಿಸಿ ಬ್ಲೇಡ್ ತಗೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಕಟ್‌ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ಳು. ಅವಳ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಿನ್ನೆ ಸಂಜೆ ಮಾಡ್ಕೊಂಡ ಗಾಯಾನ್ನೋಡ್ತಾ "ನಾನೇದರೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕಟ್‌ಮಾಡ್ಕೊಂಡಿದ್ರೆ ಏನಾಗ್ತಿತ್ತು? ಸತ್ತೇಹೋಗ್ತಿದ್ನೇನೋ" ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿದ್ಲು. "ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಳಂದುಕೊಂಡಂತೆ ನಡೆಯಲ್ಲ" ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ನನ್ನನ್ನ ನಾನು ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಕ್ಕಾಗಲ್ಲ! ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋದಿಕ್ಕೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತೆ; ನನ್ನನ್ನ ನಾನು ಹಾನಿಮಾಡಿಕೋ ಬೇಕು ಅಂತ ಯೋಚಿಸೋದನ್ನ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಮಾಡ್ಕೋಬೇಕು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತು. "ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಅಂತ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡದೇಇರೋರ ಹತ್ತಿರ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು" ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿತ್ತಿರುವಾಗ ಅವಳ 10 ನೇ ಕ್ಲಾಸ್ ತನಕ ಜೊತೇಗೆ ಓದಿದ ಸೀಮಾ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದ್ಲು.

ಸಪ್ನ ತನ್ನ ಕೈ ಕಟ್‌ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವಿಷಯಾನ ಸೀಮಾಗೆ ಹೇಳ್ದಾಗ, " ಅಯ್ಯೋ ಇದೇನು ಮಾಡ್ಕೊಂಡೆ? ಅಂತ ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದ್ಲು. "ಇದು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯ ಆಗಿರೋದ್ರಿಂದ ಇದನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರಮಾಡಕ್ಕಾಗಲ್ಲ, ಯಾರಾದ್ರೂ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯಬೇಕು" ಅಂತ ಸೀಮಾ ಹೇಳಿದ್ಲು.

"ನಿನಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಕ್ಕೆ ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ದಾರಿ ಹುಡುಕಲೇ ಬೇಕು ಅಂತ ಯೋಚಿಸ್ತಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲೇ ಇರೋ ಗೌರ್ಮೆಂಟ್ ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಬುಧವಾರ ಒಬ್ಬರು ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳೀತು. ಅವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಯಿರೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು ಅನ್ನೋ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಟೀಚರ್ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತಾರೆ. ನಾವೂ ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಣ ಅಂದ್ಲು. ಸಪ್ನ ಮತ್ತೆ ಸೀಮಾ ಇಬ್ಬರೂ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ನ ನೋಡಿ, ಅವರ ಹತ್ತಿರ ನಡೆದ ವಿಷಯಾನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಸಿದ್ರು. ತುಂಬಾ ಮೃದುಸ್ವಭಾವದವರಾದ ಕೌನ್ಸಿಲರ್, "ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನಿಭಾಯಿಸ್ದೇ ನನ್ನ ಸಹಾಯ ತಗೋಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಕೆಲ್ಸಮಾಡಿದ್ರಿ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವನ್ನ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹಾನಿಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋ ರೀತಿನ ಅನುಸರಿಸ್ತಾರೆ. ನೆನಪಿರಲಿ, ಇದು ಅವರ ಸಂಕಟನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ತನಕ ಕಡಿಮೆಮಾಡತ್ತೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಇದು ಪರಿಹಾರ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀನೇನಾದರೂ ತುಂಬಾ ಆಳವಾಗಿ ಕಟ್‌ಮಾಡಿದ್ರೆ ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಆಗ್ತಿತ್ತು. "ನೀನು ಮತ್ತೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲ್ಲ ಅಂತ ನನಗೆ ಮಾತುಕೊಡು ಮತ್ತೆ ನಾನು ಹೇಳಿಕೊಡೋ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಾನ ಬಳಸಿ ನಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೋ" ಅಂದ್ರು.



ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಅವರ ಮಾತನ್ನ ಮುಂದುವರಿಸ್ತಾ – "ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದ್ರಿಂದ ಸಂಕಟದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಮಾರನೇದಿನ ಎದ್ದಾಗ ಅದೇ ಒತ್ತಡಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾದ ಗಾಯ, ನೋವು, ತಪ್ಪುಮಾಡ್ದೆ ಅನ್ನೋ ಭಾವನೆ ಇರತ್ತೆ". ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದ್ದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಿಂತ ತೊಂದರೆಗಳೇ

ಜಾಸ್ತಿಯಾಗತ್ತೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ಆಮೇಲೆ ಅವರು ಸಪ್ನಾಗೆ "ಅವಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಬರ್ತಿದ್ದ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ನಿಭಾಯಿಸೋ ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನ ಹೇಳ್ಕೊಟ್ರು".

ಮೊದಲನೇ ವಿಧಾನ 15 ನಿಮಿಷದ ನಿಯಮವಾಗಿರತ್ತೆ. ಈ ನಿಯಮ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹಾನಿಮಾಡ್ಕೋಬೇಕು ಅನ್ನೋ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇದೆ. ಈ ಅನಿಸಿಕೆ ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ, ಅದು ಒಂದು ಅಲೆ ತರಹ ಎದ್ದು ಮತ್ತೆ ಇಳಿಯತ್ತೆ. ಸಪ್ನ, "ಮುಂದೆ ನಿನಗೇನಾದರೂ ಹೀಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲೇಡ್‌ತಗೋಳೋಕ್ಕು ಮುಂಚೆ 15 ನಿಮಿಷ ಕಾದುನೋಡು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ನಿನ್ನ ಆ ಅನಿಸಿಕೆ ಹೊರಟುಹೋಗಿರತ್ತೆ" ಅಂತ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಹೇಳಿದ್ರು.

"ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳೋ ಅನಿಸಿಕೆ ತುಂಬ ಬಲವಾಗಿದ್ರೆ, ಒಂದು ಬಾಲ್‌ಪೆನ್ನಿಂದ ಕೈಮೇಲೆ ಕಟ್‌ಮಾಡಿದ ತರಹ ಗುರುತುಮಾಡು, ಇದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಅನ್ಸತ್ತೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಕೈನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವಾಗತ್ತೆ, ಆದರೆ ಅಪಾಯದ ರೀತಿಲಲ್ಲ. ಪ್ರತೀಸಾರಿ ನಿನಗೆ ಈ ರೀತಿ ಅನಿಸಿದ್ರೆ, ಯಾರ ಜೊತೆನಾದ್ರೂ ಮಾತಾಡು, ಹೊರಗೆ ವಾಕ್ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಹೋಗು, ನಿನ್ನ ಡೈರಿನಲ್ಲಿ ಬರೀ, ದಿಂಬಿಗೆ ಮುಖನ ಒತ್ತಿ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗು ಅಥವಾ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರೋ ವಸ್ತುನಾ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನ ಹಿಸುಕು. ನಿನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ ಹೋಗೋ ತನಕ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಾನೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಮಾಡು" ಅಂತ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಹೇಳಿದ್ರು.

ನಿನಗೆ ಈ ರೀತಿ ಅನ್ನಿಸಿದ್ರೆ ನಿನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್‌ಗೆ ಫೋನ್‌ಮಾಡು. ಆಗ ಅವರು ನಿನಗೆ ಕಷ್ಟ ಅನ್ನೋ ಆ 15 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡ್ತಾರೆ ಅಂತ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ವಿವರಿಸಿದ್ರು. ಅದರಿಂದ ಸಪ್ನ "ಹಾನಿಮಾಡಿಕೋಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದ್ರೆ 10-15 ನಿಮಿಷದ ತನಕ ನನ್ನ ಗಮನ ಬೇರೆಕಡೆ ಹರಿಸೋ ದಾರಿನ ಕಂಡುಕೋ ಬೇಕು ಅಂತ ಕಲಿತ್ಲು.

ಸಪ್ನಾಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿದ್ರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿರಾಳ ಅನಿಸ್ತು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಾನ ಸಪ್ನ ಅನುಸರಿಸ್ತಾ ಇರೋದ್ರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಆಯ್ತು! ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಅವಳ ಅಮ್ಮ ರೇಗಿದಾರೆ, ಅವರ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್ ಟೀಕೆಮಾಡಿದಾರೆ ಆದರೆ ಅವಳು ಹಾನಿಮಾಡಿಕೋಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಬಲವಾದ ತನ್ನ ಅನಿಸಿಕೇನ ಹತೋಟೀಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಅನಿಸಿಕೇನ "ತಾನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ

ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಮೇಲೆ ನಿಂತಿರೋಹಾಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಆ ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆ ಇಳಿದು ಶಾಂತವಾಗಿರೋ ಹಾಗೆ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ಲು"

ಒಂದು ಒಳ್ಳೇದೇನೆಂದರೆ, ಸಪ್ನ ಕೈಮೇಲಿನ ಗಾಯದ ಗುರುತನ್ನ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ತುಂಬು ತೋಳಿನ ಕುರ್ತಾನ ಹಾಕ್ಕೋ ಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ!



ನಾನು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವದವಳು. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗದೇ ನನಗೆ ನಾನೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಯೋಚನೆ ಬಾರದಂತೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು?

- ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಕ್ಷಣಿಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಇವು ಒಂದು ಅಲೆಯಂತೆ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ತುಂಬಾ ಭಾವುಕರಾಗಿ ಹಿಂದುಮುಂದು ನೋಡದೆ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗಿದೆ ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆ ಮಡಿಸುವುದು, ಒಗೆಯುವುದು, ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಡಗಿ ನಡೆದ ಕೆಟ್ಟ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ನೀವು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಲು ಮಧುರವಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅಥವಾ ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅದೇ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ನನಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನಳಾಗುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಹೇಗೆ ಹೊರಬರಬಹುದು?

- ❖ ನಿಮಗೆ ಬೇಜಾರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.
- ❖ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ/ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.
- ❖ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ – 'ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ 'ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡ ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಮುಂದಿನ ಸಾರಿ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಯಾವಾಗಲೂ ಮತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ಎನ್ನುವ ಪದಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಬಳಸಬೇಡಿ–ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 'ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಅಥವಾ 'ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಸರಿಯಾದನ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ'.ಇಂತಹ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿಮಗೆ ಬೇಸರವೆನಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಗಿಂತ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗಿರುವ ಯೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ನೀವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ/ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಯೋಚಿಸಲು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು.
- ❖ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಸಮಾಲೋಚಕರು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಬೇಟಿಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಭಾಗ – 2

ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚ

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದೆಡೆಗೆ ನನ್ನ ನೃತ್ಯ



ನಿದ್ದೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಬಿದ್ದು ಭಯದಿಂದ ಬೆವತುಕೊಂಡು ಎದ್ದೆ. ನನ್ನ ಎದೆಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿದಿದ್ದು ನನಗೇ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿತ್ತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ನೋಡ್ದಾಗ, ನಮ್ಮನೆಯವರ ಮಧ್ಯ ಮಲಗಿರೋದು ಗೊತ್ತಾಗಿ 'ಅಬ್ಬಾ! ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೀನಿ' ಅಂದುಕೊಂಡೆ. ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳೋ ಅಂತದ್ದು ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗೋಂತದ್ದೇನಾದರೂ ನೋಡಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದ್ರೆ ಆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಮತ್ತೆ ಬರತ್ತೆ ಅಂತ ನನಗೊತ್ತು. "ನನಗಿನ್ನೂ ಆಗ 8 ವರ್ಷ, ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕವಳು. ಆ ಮನುಷ್ಯ ಯಾಕೆ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನಡ್ಕೊಂಡ?" ಅಂತ ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನನ್ನ ನಾನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡ್ಕೋತೀನಿ. ನಾನು 3 ನೇ ಕ್ಲಾಸ್ ಬೇಸಿಗೆ ರಜದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಂಕಟ, ಭಯದ ನೆನಪನ್ನ ಈಗಲೂ ದ್ವೇಷಿಸ್ತೀನಿ. ಶುರುನಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನಗೆ ಕಥೆ ಹೇಳೋದು, ಸ್ವೀಟ್ಸ್ ಕೊಡೋದು, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೇವನಾಗಿದ್ದ. ಅದರಿಂದ ನಾನೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿನ ನಂಬಿದ್ದೆ. ಎಳೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ತಪ್ಪು ಅನ್ನೋ ರೀತಿ ನನ್ನ ಮೈಮುಟ್ಟಿ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸೋದಿಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡ್ದ. ತುಂಬಾ ಅಸಹ್ಯ ಅನ್ನಿದ್ರೂ ಏನೂ ಮಾಡಕ್ಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ "ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ನಾನು ಎಲ್ಲಾರಿಗೂ ನೀನು ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಅಂತ ಹೇಳ್ತೀನಿ ಅಂತ!" ನನಗೆ ಹೆದರಿಸಿದ್ದ. "ನಾನಾವತ್ತು ಜೋರಾಗಿ ಅತ್ತು/ಕಿರುಚಿ ಯಾರದಾದ್ರೂ ಸಹಾಯಪಡೀಬಹುದಾಗಿತ್ತು, ಯಾರ ಜೊತೇನಾದರೂ ಹೇಳ್ಕೋ ಬಹುದಾಗಿತ್ತು" ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತು.

ಬೇಸಿಗೆ ರಜದ ಆ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ನಾನು ತುಂಬಾ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವತ್ತೂ ನಾನು ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಂದ ದೂರ ಇರಲ್ಲ ಅಂತ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡ್ದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ರಜದಲ್ಲಿ ನನ್ನಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಹಳ್ಳೀಗೆ ಹೋಗಣ ಅಂದ್ರೆ ನಾನು

ಬರಲ್ಲ ಅಂತಿದ್ದೆ. ನನಗಿರೋ ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ "ನೀನು ಅಮ್ಮ, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರು, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಹಳ್ಳೀಲಿ ಮಜಾ ಮಾಡ್ತೀವಿ! ಅಂತಿದ್ರು. ಈ ಸಲಾನಾದರೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬರಬಾರದ ಅಂತ" ನನ್ನಕ್ಕ ರೇಗಿಸ್ತಿದ್ರು. ಏನೇ ಆದರೂ ಮತ್ತದೇ ಮನೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿನ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡ್ರೆ ಭಯ ಆಗ್ತಿತ್ತು. ಆ ಘಟನೆ ನಡೆದು 11 ವರ್ಷ ಆಗಿದ್ರೂ, ಈಗಲೂ ಟಿ.ವಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನ್ಯೂಸ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನ ಹಿಂಸೆಮಾಡೋದನ್ನ ನೋಡಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಓದಿದ್ರೆ ಆ ಹಳೇ ಘಟನೆ ನೆನಪಾಗತ್ತೆ. "ನಾನು ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗೀನಾ?, ನಾನೇನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ನಾ? ಮುಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗೋ ಹುಡುಗನಿಗೆ ನಾನು ಈ ರೀತಿ ಇದ್ದೇ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗತ್ತಾ? ಅನ್ನೋ ಅನುಮಾನ ನನಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರ್ತಾನೇ ಇತ್ತು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಆ ನೆನಪಿಂದ ಓದೋಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡೋಕ್ಕಾಗದೇ, ಅದೇ ಯೋಚನೇನಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿಹೋಗ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಆ ಅನುಭವದಿಂದ ಯಾರನ್ನೂ ನಾನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. "ಈ ಮೇಷ್ಟ್ರೇನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟವರಾಗಿದ್ರೆ?, ಆ ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಯಾಕೆ ನನ್ನನ್ನ ಹಾಗೆ ನೋಡ್ತಿದಾನೆ?" ಅಂತ ಯೋಚನೆಮಾಡ್ತೀನಿ. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೀತಿ ನೋವಾಗ ಬಾರದು ಅಂತ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರ್ತೀನಿ. ಆದ್ರೆ



ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡಬೇಕು? ಈ ಭಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ಬರೋದು? ಅಂತ ನನಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. "ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಇದು ನನ್ನನ್ನ ಹೀಗೇ ಕಾಡತ್ತಾ? ನಾನೂ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರ ತರಹ ಆರಾಮಾಗಿರಬೇಕು" ಅಂತ ಅಂದುಕೊಳ್ತಿದ್ದೆ. ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ಬೀಳ್ತಾ ಇದ್ದ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸಿಂದ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಆಗ್ತಾ ಇತ್ತು. ಮನೇಲಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಇರಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯನೇ ಇಲ್ಲ, ಭದ್ರತೇನೆ ಇಲ್ಲ ಅನಿಸ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಗ ಅವರಲ್ಲೂ ರೇಡಿಯೋನಲ್ಲಿ ಬರೋ

ನನ್ನಗಿಷ್ಟವಾಗಿರೋ ಕೆಲವು ಹಾಡಿಗೆ ಎಲ್ಲಾರೂ ಸೇರಿ ಡಾನ್ಸ್‌ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾಗ ತುಂಬಾ ಖುಶಿಯಾಗಿರ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಡಾನ್ಸ್‌ಮಾಡೋದು ಅಂದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಡಾನ್ಸ್‌ಮಾಡೋದ್ರಿಂದ ಆ ಕೆಟ್ಟ ನೆನಪನ್ನ ಮರೆಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಮನೆ ಹತ್ತಿರ ಇರೋ ಲೈಬ್ರರೀಲಿ ಬುಕ್ ಹುಡುಕ್ತಿರೋವಾಗ "(Victim to Survivor) ಬಲಿಪಶುಗಳಾದವರೂ ಬದುಕುಳಿಯಬಹುದು" ಅನ್ನೋ ಪುಸ್ತಕ ಸಿಕ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಅನುಭವಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಥೆ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳದಿಂದ ಅನುಭವಿಸ್ತಿರೋ ಮಾನಸಿಕ ನೋವಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ಬರೋದು ಅನ್ನೋದರ ಬಗ್ಗೆನೂ ಬರೆದಿತ್ತು. ನಾನು ಆ ಬುಕ್ಕ್‌ನ ತುಂಬಾ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಓದಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡ್ದೆ.

ಆ ಬುಕ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಥೆಗಳು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವಿನ ರೀತೀನಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ಆ ಕಥೆಗಳನ್ನ ಓದೋವಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಆಯಿತು. ಈ ರೀತಿ ಅನುಭವ ಆಗಿರೋದು ನನಗೊಬ್ಬಳಿಗೇ ಅಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಈ ಅನುಭವ ಆಗಿದೆ. "ನಾನು ಒಂಟಿ" ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಆ ಕಥೆನಲ್ಲಿ ಕಿರುಕುಳ ಅನುಭವಿಸಿದ ಹುಡುಗಿಯರು ಹೇಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಅನ್ನೋದನ್ನ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದು, ನನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಸಹಾಯ ಆಯಿತು. "ನಾನು ಹಿಂಸೆಗೆ ಬಲಿಯಾದವಳಲ್ಲ, ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿರೋಳು" ಅಂತ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿರಾಳ ಆಯಿತು.

"ನಡೆದುಹೋದ ಆ ಘಟನೇಲೆ ಜೀವನ ನಿಂತು ಹೋಗ ಬಾರದು, ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಪದೇ ಪದೇ ಆ ಕಹಿ ಅನುಭವಾನ ನೆನಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಡೀತಿದೆ ಅನ್ನೋ ರೀತಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಭಯದಿಂದ ನಡುಗಿಹೋಗ್ತಾರೆ, ಅಂತಹ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲಾ ನಡೆದು ಹೋದ ಘಟನೆ ಈಗ ನಡೀತಾ ಇರೋದಲ್ಲ, ಈಗ ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೀನಿ, ಆ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದೀನಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿನಾ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆದಿದೀನಿ ಅಂತ ನಿಮಗೆ ನೀವೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ" ಅಂತ ಆ ಬುಕ್ಕಿನ ಒಂದು ಕಥೇಲಿ ಬರೆದ ಸಾಲು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ ಆಯಿತು.

ನಾನು ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದ್ರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನ ಅನಿಸ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಟಿ.ವಿಲಿ ಹಿಂಸೆ/ಕಿರುಕುಳದ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿದ್ರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಗ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅಂತದೇನಾದರೂ ನೋಡಿದ್ರೆ "ಇದು ನನಗಾಗ್ತಿರೋದಲ್ಲ" ಅಂತ ಹೇಳ್ಕೋತೀನಿ. ಇದು ಬೇರೆ ಯಾರದೋ ಕತೆಯಾದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳೋ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ನನಗರ್ಥ ಆಯಿತು. ಆ ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ನಂಬಿಕಸ್ಥರ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿ ಅಂತ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ರು. ಆದರೆ ಅದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಅನಿಸಿದ್ರೂ ತುಂಬಾ ಯೋಚನೆಮಾಡಿ, ನಾನು ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಸೀಮಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಅಂತ ನಿರ್ಧಾರಮಾಡ್ದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ ಸೀಮಾ ನನ್ನನ್ನ ತಬ್ಕೊಂಡು, "ಇದರಲ್ಲಿ ನಿನ್ನದೇನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲ, ನಿಜವಾಗಲು ನಿನ್ನ ಧೈರ್ಯಾನ ಮೆಚ್ತೀನಿ ಅಂಜಲಿ" ಅಂದ್ಲು.

ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋದು ಅಥವಾ ಹೊರಹಾಕೋದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಅಂತ ನಾನು ಬುಕ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೆ. ಕಥೆನಲ್ಲಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಯರು ಕವನ ಬರೆಯೋದರ ಮೂಲಕ, ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡೋದರ ಮೂಲಕ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡೋದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ಹೊರಹಾಕ್ತಿದ್ರು. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿ ಭಾವನೇನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸೋದ್ರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ನಿರಾಳ ಆಗತ್ತೆ ಅಂತ ಬರೆದಿದ್ರು. ನನ್ನ ಉಳಿಸೋ ಸಾಧನ ಡಾನ್ಸ್ ಆಗಿದ್ರಿಂದ ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡೋದರ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸನ ತರ ಇದ್ದ ಕಳೆದು ಹೋದ ಘಟನೆನ ಮನಸ್ಸಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕ್ತಿದ್ದೆ.



"ನಾನೂ ನನ್ನ ಕಥೇನ ಬರೆದು ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು" ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಇದೇ ಆ ಕಥೆ.

ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಅನುಭವ ಇಂದಿಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈಗಲೂ ನನಗೆ ಗಂಡಸರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯ, ರಾತ್ರಿ ಕೆಟ್ಟಕನಸು ಬೀಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೇಳದೇ ತಪ್ಪುಮಾಡಿದೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

- ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಅನುಭವಿಸಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. ಆಗ ನೀವಿನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮುಗ್ಧರಾಗಿದ್ದಿರಿ. ದೊಡ್ಡವರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಪ್ರಭಾವಬೀರಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು.

- ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ: ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ತಪ್ಪುಮಾಡಿದೆ ಅಥವಾ ಅವಮಾನವಾಗಿದೆ ಅನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದಾಗ, 'ಅದು ನನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ' ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸನ್ನು ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಅಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಘಟನೆ ನಡೆದರೂ ನೀವು ಮುನ್ನಡೆದಿದ್ದೀರ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಿ.

- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಟಿ.ವಿ ಅಥವಾ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿ ಅಥವಾ ಓದಿ ನಿಮಗೆ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯವಾಗಬಹುದು. ಅದೆಲ್ಲಾ ನಡೆದುಹೋದ ಘಟನೆ, ಈಗ ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಡಾನ್ಸ್‌ಮಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಪೈಂಟಿಂಗ್‌ನಂತಹ ರಚನಾತ್ಮಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮಗೆ ಆ ಕೆಟ್ಟ ಘಟನೆ ನೆನಪಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಅದನ್ನು ಹರೆದುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಆ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ ಅನುಭವವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.



Your Note

ಮೊಗ್ಗು ಹೂವಾಗಿ ಅರಳಲಿ

ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಗ್ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಸೀಮಾ, ಅವಳ ಇಬ್ಬರು ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಬಸ್ಸಿಂದ ಇಳಿದ್ಲು. ಕಾಲೇಜಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಠದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ, ಅವರ ಲೆಕ್ಚರರ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲವು ಪದಗಳನ್ನ ಹೇಳ್ತಾರೆ ಅಂತ ಅಣಕಿಸಿ, ತಮಾಷೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೂರೂ ಜನ ಹೋಗ್ತಿದ್ರು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಕಾಲೇಜಲ್ಲಿ ಹಾಡಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇತ್ತು, ಅದರಲ್ಲಿ ಗ್ರೂಪ್ ಸಾಂಗ್ ಹಾಡೋಣ ಅಂತ ಮೂರೂ ಜನ ಹಾಡನ್ನ ಗುನುಗುನಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಿದ್ರು. ಸೀಮಾ ಮನೆ ಕೊನೇ ಸಾಲಲ್ಲಿತ್ತು. ಎರಡೂ ಕಡೆ ಮನೆ ಇದ್ದ ರೋಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೀಮಾ ಒಬ್ಬಳೇ ನಡೆದು ಹೋಗೋವಾಗ, ರೋಡ್ ದಾಟುತ್ತಾಇರೋ ನಾಯಿಗಳು, ಕೋಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಟ ಆಡ್ತಿರೋ ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆ ಒಳಗಿಂದ ಬರ್ತಿದ್ದ ಜೋರಾದ ಮಾತು, ನಗು ಎಲ್ಲಾನೂ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ತಾ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಎರಡು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಹೋಯಿತು.

ಒಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸುಡುಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ, ಮೂಲೇಲಿರೋ ಅವಳ ತಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋಗೋವಾಗ ಸೀಮಾ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಗಿದ್ಲು. "ನಾನು ಹತ್ತನೇ ಕ್ಲಾಸ್‌ನ, ಫಸ್ಟ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸ್‌ಮಾಡಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು" ಅಂತ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ಲು. ರಿಸೆಲ್ಟ್ ಬರೋದಿಕ್ಕೆ ಮುಂಚೇನೆ ಎಲ್ಲಾರ ಹತ್ತಿರ "ಯಾವ ಕಾಲೇಜು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಕಾಲೇಜಲ್ಲಿ ಯಾವ 'ಸಬ್ಜೆಕ್ಟ್' ತಗೊಂಡ್ರೆ ಒಳ್ಳೇದು" ಅಂತ ಸೀಮಾ ವಿಚಾರಿಸ್ತಿದ್ಲು. ಅವಳ ಹತ್ತನೇ ಕ್ಲಾಸ್ ರಿಸಲ್ಟ್ ಬಂತು, ಅವಳಂದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಅವಳು ಫಸ್ಟ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಆಗಿದ್ಲು. ಸೀಮಾ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜಾಣೆ, ಅವರಮ್ಮನ ಅಂಗಡೀಗೆ ಬೀಡಿ, ಬಿಸ್ಕತ್ತು ತಗೋಳಕ್ಕೆ ಬರೋರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಚಿಲ್ಲರೆ ವಾಪಸ್‌ಕೊಡಬೇಕು



ಅಂತ ಮನಸ್ಸಲ್ಲೇ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಬಿಡ್ತಿದ್ಲು. ಅದರಿಂದ ಸೀಮಾಗೆ ಕಾಮರ್ಸೇ ಒಳ್ಳೇದು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಕೆಲವು ವಾರದಿಂದ ಸೀಮಾ ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ಲು. "ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಯಾವ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಹೋಗ್ಲಿ? ಮೊನ್ನೆ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಾವ ಕೊಡಿಸಿದ ಚೂಡಿದಾರ್ ಹಾಕೊಳ್ಳಾ? ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಬಳೆಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಾ?ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದಾ?" ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸ್ತಿದ್ಲು. "ಕಾಲೇಜಲ್ಲಿ ಬೆಂಚ್‌ಮೇಲೆ ಕೂತು ಲೆಕ್ಚರರ್ (ಕಾಲೇಜಿನ ಟೀಚರ್‌ನ ಲೆಕ್ಚರರ್ ಅಂತ ಕರೀತಾರೆ ಅಂತ ಅವಳು ಕೇಳಿದ್ಲು) ಮಾಡೋ ಪಾಠನ ಕೇಳಿ ಅವರು ಹೇಳೋದನ್ನ ಅವಳ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳೋಹಾಗೆ ಊಹಿಸ್ತಿದ್ಲು. ಸೀಮಾ ಮನೆ, 'ಬೀದೀ ಕೊಳಾಯಿ' ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನೀರು ಹಿಡಿಯಕ್ಕೆ ಬರೋ ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲ ಕೂತು ಹರಟೆಹೊಡೀತಿದ್ದರು, ಪಕ್ಕದ ಮನೇಲಿ ಜೋರಾಗಿ ರೇಡಿಯೋ ಹಾಕಿರುತ್ತಿದ್ದರು, ಅಂತೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತು ಅವಳ ಮನೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ತುಂಬಾ ಗಲಾಟೆ ಇರ್ತಿದ್ರಿಂದ ಅವಳು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆನೆಲ್ಲಾ ತೊಳೆದು, ಎಲ್ಲಾರೂ ಮಲಗಿ, ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿದ್ದಾಗ ಗಮನಇಟ್ಟು ಓದಬಹುದು" ಅಂತ ಅಂದುಕೊಳ್ತಿದ್ಲು.

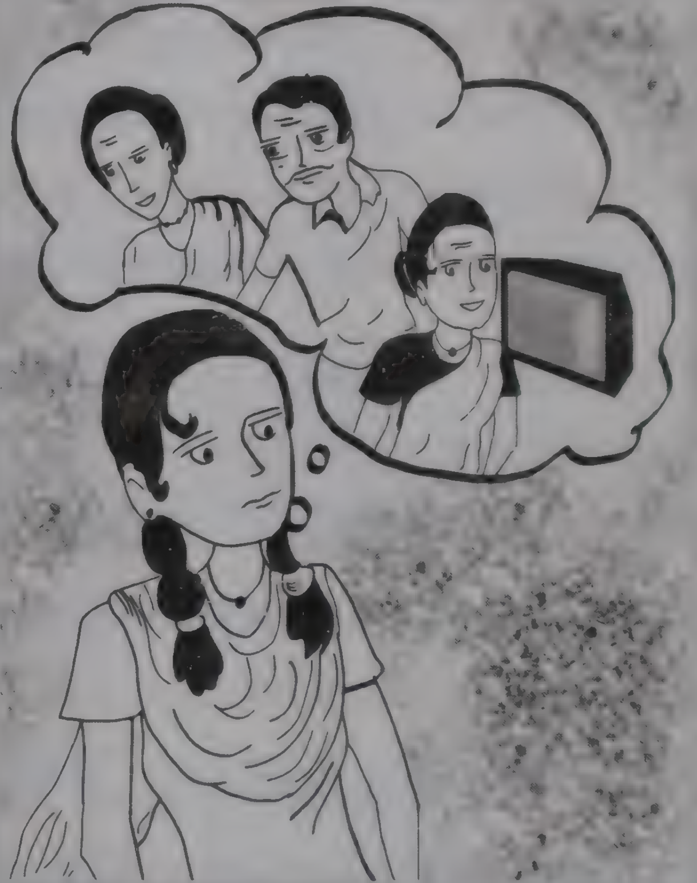
ಹೋದ ವಾರ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದ ಸೀಮಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗಿತ್ತು. ಅವತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೀಮಾ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗೋ ವಿಷಯಾನ ಮಾತಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಅವಳ ಅಣ್ಣ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿಕೊಂಡ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಮ್ಮ 'ಸುಮ್ಮನಿರು' ಅಂತ ಸಂಜ್ಞೆಮಾಡಿದ್ರು. ಸೀಮಾ ಅವಳ ತಂದೆ ಹತ್ತಿರ ನಯವಾಗಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗೋದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ "ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ಟನೇ ಕ್ಲಾಸ್‌ಮೇಲೆ ಓದಿಲ್ಲ, ನೀನಿವಾಗ ಓದಿರೋದೇ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ" ಅಂದ್ರು. ಆದರೆ ಅಣ್ಣ ನನಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ತೆಗೀದಿದ್ರೂ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗ್ತಾನೆ! ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ಲು. "ಅವನು ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗರು ದುಡಿಬೇಕಾಗತ್ತೆ. ನೀನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮನೇಲೇ ಇರ್ತೀಯ, ನೀನು ಅಷ್ಟು ಓದ್ರೋ ಅಗತ್ಯ ಏನು?" ಅಂತ ಸೀಮಾಳ ತಂದೆ ಹೇಳಿದ್ರು. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ಚರ್ಚೆಮಾಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಾನೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸೀಮಾ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅವಳ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ಲು. ಅವಳಿನ್ನೇನು ಮಾಡಕ್ಕಾಗತ್ತೆ? ಅವಳಿಗೂ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಕನಸಿದೆ ಅಂತ ಅವಳ ತಂದೆಗೆ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸೋದು?ಅವಳಮ್ಮನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಿದ್ರೆ ಅರ್ಥಆಗತ್ತೆ ಅನ್ನೋದೆ ತಿಳೀಲಿಲ್ಲ.

ಆ ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಸೀಮಾ ಅತ್ತಳು, ಬೇಡಿಕೊಂಡ್ಳು, ಯಾರಾದರೂ ಅವಳ ಮಾತನ್ನ ಕೇಳಬಹುದು ಅಂತ ಕೂಗಾಡಿದ್ಲು. ಯಾರೂ ಅದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಹಸಿವೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಕ್ಕೂ ಇಷ್ಟ ಆಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟಿವಿನಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಹಿನ ನೋಡಿದ್ರೆ ಅವಳಿಗೆ ಖುಷಿಯಾಗ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಅದೂ ಬೇಡ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಸೀಮಾ, ಅವಳ ಅಣ್ಣನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡೋದ್ರಿಂದ ಸಹಾಯ ಆಗಬಹುದು ಅಂತ ಅವರಣ್ಣನ್ನ ಕೇಳಿದ್ರೆ ಅವಳಣ್ಣ "ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗೋ ಹುಡುಗೀರು ತುಂಬಾ ಜೋರಾಗ್ತಾರೆ, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನ ಮಾತೇ ಕೇಳಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕಾಲೇಜ್ಗೆ ಬರೋ ಹುಡುಗೀರು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನ ಹಾಕೊಂಡು ಬರ್ತಾರೆ, ಜೋರಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ 'ಒಳ್ಳೆ ಹುಡುಗೀರು' ಮಾಡೋ ಅಂತದಲ್ಲ" ಅಂದ್ಬಿಟ್ಟ. ಅದರಿಂದಾನೂ ಸೀಮಾಗೇನೂ ಸಹಾಯ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ.

ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯೆ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡೋ ಈ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಸೀಮಾಗೆ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟುಬಂತು. "ನಾನು ಓದೋದ್ರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೇದಾಗತ್ತೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ್ರೆ ಒಳ್ಳೇ ಕೆಲಸ ಸಿಗೋದಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಆಗತ್ತೆ ಅನ್ನೋದು ಸೀಮಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ಕೂಲಿನ ಟೀಚರ್ಸ್ ಸಹ ಸೀಮಾ ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗಿ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ರು.

ಸೀಮಾ, ಒಳ್ಳೇ ವಿವೇಚನೆ ಇರೋಂತ ಹುಡುಗಿ. ಜಗಳ ಆಡೋದ್ರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೀಮಾ, ತಂದೆ ಜೊತೆ ವಾದಮಾಡಿದ್ರೆ, ಅವರು ಅವಳ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡದನ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡ್ತಾರೆ, ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತಾಡಿದ್ರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದ್ರೆ, ಯಾರಿಗೂ ಸೀಮಾ ತಂದೆನಾಗಲೀ, ಅಣ್ಣನ್ನಾಗಲೀ ಮಾತಾಡಿ ಒಪ್ಪಿಸೋ ಧೈರ್ಯ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಸೀಮಾಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೆ "ನಾನು ಒಂಟಿ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತು, ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಅವಳ ತಲೆ ಸಿಡಿದುಹೋಗತ್ತೇ ಅನ್ನೋ ಅಷ್ಟು ಒಂಸೆಯಾಗ್ತಿತ್ತು". ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿನಲ್ಲಿ ಭಾವುಕಳಾಗೋದಿಕ್ಕಿಂತ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು, ಯಾರ ಜೊತೆನಾದರೂ ಮಾತಾಡಿ ಸಹಾಯಪಡೀಬೇಕು ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಅವಳ ಸ್ಕೂಲ್ ಟೀಚರ್ ಗೀತಾ ಮೇಡಂ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬಂದ್ರು. ಅವರು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೇವರು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ

ಇದ್ರೆ ಅವರು ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದುಸಲ ದಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ನನ್ನಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ "ಸೀಮಾ ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗಿ, ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್" ಅಂತ ಹೊಗಳಿದ್ರು. ಆಗ ನನ್ನಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟಿದ್ರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಗೀತಾ ಮೇಡಂ ಸಹಾಯ ಕೇಳೊದ್ರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಲ್ಲ ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿದ್ಲು.



ಸೀಮಾ ತಾನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗೋ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಗ್ತಾ ಇರೋ ಗಲಾಟೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳ ಸ್ಕೂಲ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹೇಳ್ದಾಗ, ಅವಳು ಸೀಮಾಗೆ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಹೇಳಿದ್ಲು. "ನೀನು ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡು, ಅವರಿಗೆ ಮನೆಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂತ ಭರವಸೆಕೊಡು. ಹಾಗೇನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ, ಒಳ್ಳೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ದುಡಿದು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡ್ತಿರೋ ಹುಡುಗೀರ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡು" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ಲು. "ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ತುಂಬಾ ದಿನದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಒಂದು ಟಿ.ವಿ ನ ತಗೋಬೇಕು ಅಂತಿದಾರೆ, ದುಡ್ಡು ಇಲ್ಲದೇ ಇರೋದ್ರಿಂದ ತಗೋಳಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾನೇ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿದ್ರೆ ನನ್ನ ದುಡ್ಡಿಂದ ಟಿವಿ ತಗೋಬಹುದಾಗಿತ್ತು" ಅಂತ ನಮ್ಮಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದಿದ್ದನ್ನ ನಾನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೀನಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ನಿಮ್ಮಮ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗತ್ತೆ. ಹಾಗೇನೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೂ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಅವರ ಮಾತನ್ನ ಕೇಳಿದ್ರೂ ಕೇಳಬಹುದು ಅಂದ್ಲು.

ಪ್ರೀತಿ ಮಾವ ಅವಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ "ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ" ಅಂತ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿ, ಅವಳು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗೊದಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿದ್ರು. ಹಾಗೇ

ನಾನೂ ನಮ್ಮಾವನಿಗೆ, ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡೋಕೆ ಹೇಳಿದ್ರೆ? ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ದೊಡ್ಡವ್ರು, ಅವರ ಮಾತನ್ನ ಕೇಳ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಅಲ್ದೇ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಓದ್ತಿದೀನಿ ಅಂತ ತಿಳ್ಕೊಳ್ತಿದ್ರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಸಹಾಯಕೇಳ್ತೀನಿ" ಅಂತ ಸೀಮಾ ಅಂದುಕೊಂಡ್ಳು. ಮೂರೂ ವಿಧಾನಾನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ಲು.

ಒಂದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೀಮಾ ತಾಯಿ ಬಂದು "ನೀನು ಕೊರಗಬೇಡ, ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಕೇಳ್ತಾ ಇದ್ರು ಅವಳು ಮನೇಲಿ ಕೂತು ಏನು ಮಾಡ್ತಾಳೆ? ಅವಳು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗೋದು ಮುಖ್ಯ" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು ಅಂದ್ರು. ಸೀಮಾ ಮಾಡಿದ ಮೂರು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತು ಅಥವಾ ಮೂರೂ ಪ್ರಯತ್ನನೂ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತೋ ಅಂತ ಹೇಳಕ್ಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನ್ನ ಒಪ್ಪಿಸಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿರಾಳ ಅನ್ನಿಸ್ತು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಆಗಿ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಾ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ಸೀಮಾನೂ ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರ ತರಹ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗ್ತಿದಾಳೆ, 1st ಪಿಯುಸಿ ಓದ್ತಿದಾಳೆ. ಅವಳ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲ.



ಮನೇಲಿ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಓದೋದರಲ್ಲಿ, ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿರಕ್ಕೆ..... ನನಗೂ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವಂತೆ ನನ್ನ ತಂದೆ,ತಾಯಿ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

❖ ತಾರತಮ್ಯವಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ ಹಾಗೂ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ, ತಾಯಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ನಾನೂ ಮುಂದೆ ಓದಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿರೋದ್ರಿಂದ ಮುಂದೆ ಏನೇ ತೊಂದರೆ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನೆಗೂ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು' ಅಂತ ತಿಳಿಸಿ.

❖ ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಅನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದವರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಟೀಚರ್ಸ್‌ಗಳ ಸಹಾಯಪಡೆಯಿರಿ.

❖ ವಾದ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದನ್ನು ಮಾತನಾಡಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಇದ್ದು ಅವರ ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಅವರ ಕಾಳಜಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನೆಚರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನಾವು ಅಂಜಬಾರದು

ಪ್ರೀತಿಯ ಅರುಣಾ,

ಸಾರೀ, ನೀನು ನನಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ ದಿನ ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಕ್ಕೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ, ಏನು ಹೇಳ್ತಿದೀಯ ಅಂತ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳಕ್ಕೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನೀನು ಗಮನಿಸಿದ್ಯಾ? ನನ್ನ ಧ್ವನಿ ನಡುಗ್ತಿತ್ತು, ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಕ್ಕೂ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ. ಆವತ್ತು ಏನ್ನಡೀತು ಅಂತ ಹೇಳೋಕೆ ನಾನು ಈ ಲೆಟರ್ ಬರೀತಿದೀನಿ. ಇದನ್ನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಿನಗೇ ಅರ್ಥ ಆಗತ್ತೆ, ನಾನ್ಯಾಕೆ ಹಾಗೆಮಾಡಿದೆ ಅಂತ!



ಆ ದಿನ ನಾನು ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ತರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಬರ್ತಿದ್ರು. ಆದರೆ ಈ ಸಲ ನನ್ನಕ್ಕ ಮತ್ತೆ ಅವಳ ಮಗು ಮನೇಲಿದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಅಮ್ಮ ತುಂಬಾ ಬಿಜ಼ಿ ಆಗಿದ್ರು. ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡೋಕೆ ನನಗೂ ಇಷ್ಟ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದಿಕ್ಕೆ ನಾನು ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತೆ ಗೀತಾ ಜೊತೆ ಶಾಪಿಂಗಿಗೆ ಹೋದೆ. ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡೋದು, ಅಂಗಡಿಯವರ ಜೊತೆ ದೊಡ್ಡವರ ತರಹ ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡೋದು ಎಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬಟ್ಟೆ, ಬಳೆ, ಹಣೆಬೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ತಗೊಂಡ್ವಿ. ಹಬ್ಬದ ದಿನ ನಿಮ್ಮನೇಗೆ ಬರೋವಾಗ ಹೇಗೆ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡ್ಕೋಬೇಕು ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡ್ವಿ. ನಮ್ಮ ಏರಿಯಾದಿಂದ ನೀನು ಹೋದಮೇಲೆ ಸಿಗೋದೇ ಕಷ್ಟ, ನಿನ್ನನ್ನ ತುಂಬಾ ಮಿಸ್ ಮಾಡ್ಕೋತೀವಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಬ್ಬದ ಟೈಂನಲ್ಲಂತೂ ತುಂಬಾನೇ ಮಿಸ್‌ಮಾಡ್ಕೋತೀವಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಓಡಾಡಿ ನಮಗೆ ಕಾಲು ನೋವು ಬಂದಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಏಳು ಗಂಟೆ ಆಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬರೀ ಎರಡು ಸ್ಟಾಪ್ ಆಗಿದ್ರಿಂದ ಬಸ್ಸಲ್ಲಿ ಹೋಗೋಣ ಅಂತ ಬಸ್ಸ್ ಹತ್ತಿದ್ವಿ. ಹಬ್ಬ ಇದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ರಷ್ ಇತ್ತು. ನಾವು ಮೂರು ಜನ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ ಸಿಕ್ತು, ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತು ಹರಟೆ ಹೊಡಿಯಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ವಿ. ನಿನಗೇ ಗೊತ್ತು, ಪ್ರೀತೀಗೆ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣೋದು, ಪ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಡೋದೆಲ್ಲಾ ಇಷ್ಟ ಅಂತ. ಯಾವ ಹೇರ್ ಸ್ಟೈಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದು, ಯಾವ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕ್ಕೊಳ್ಳೋದು ಅನ್ನೋದರ ಬಗ್ಗೇನೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ಲು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗರು ಬಂದು ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನಿಂತುಕೊಂಡ್ರು. ನಮ್ಮ ಕಡೇನೇ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹುಚ್ಚು ಹುಚ್ಚಾಗಿ ಆಡ್ತಿದ್ರು. ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದ್ರೂ ನಾವು ಅವರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಅವರು ಪ್ರೀತಿ ಮಾತಾಡಿದ ತರಹಾನೇ ಮಾತಾಡಿ ಅಣಕಿಸಿಕೊಂಡು ನಗಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ರು. ಏನಾದ್ರೂ ಹೇಳಿದ್ರೆ ಅವರಿಗೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಟ್ಟ ಹಾಗಾಗತ್ತೆ ಅಂತ ಸುಮ್ಮನಾದ್ವಿ. ಆಮೇಲೆ ಆ ಹುಡುಗರು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು "ನಿಮ್ಮ ಅಡ್ರೆಸ್ ಕೊಡಿ, ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಕೊಡಿ" ಅಂತ ಪೀಡಿಸಿದ್ರು. ಪ್ರೀತಿ ಏನೋ ಧೈರ್ಯವಂತೆ, ಆದರೆ ಗೀತಾ ಭಯದಿಂದ ಅಳಕ್ಕೇ ಶುರುಮಾಡಿದ್ಲು. ನಾವಂತೂ ಅವಳಿಗೆ "ಅಳಬೇಡ, ಸುಮ್ಮನಿರು ಅಂತ ಕಣ್ಣಲ್ಲೇ ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ವಿ.

ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತೆ ಗೀತಾ ಇಳಿಯೋ ಸ್ಟಾಪ್ ಬಂದು, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಇಳಿದು ಹೋದ್ರು. ನನಗೆ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸಿನ ಪಕ್ಕ ಸೀಟ್ ಸಿಕ್ತು, ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನ ಅನಿಸ್ತು. ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆಂಗಸು ಸ್ಕೂಲ್ ಹೆಡ್‌ಮಿಸ್ಸ್ ತರಹ ಕಾಣಿಸ್ತಿದ್ರು, ಆ ಹುಡುಗರನ್ನೇ ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡ್ತಿದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಕ್ಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನ ನೋಡಿ ಆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಭಯ ಆಗಿರಬೇಕು! ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನನ್ನ ಸ್ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಇಳಿದೆ. ನನ್ನ ದುರಾದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬೀದಿ ದೀಪ ಬೇರೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಅಷ್ಟು ಕತ್ತಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಸುಮಾರು ಜನ ಓಡಾಡ್ತಿದ್ರು. ನಾನೂ ಬೇಗ ಬೇಗ ನಡೆಯಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಯಾರೋ ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕು, ನನ್ನ ಹೆಸರು ಕೂಗೋ ತನಕ ನನಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಆ ಹುಡುಗರು ನನ್ನನ್ನ ಹಿಂಬಾಲಿಸ್ತಾ ಇದಾರೆ ಅಂತ! ನಾವು ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇರೋವಾಗ ಅವರು ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ರು ಅನ್ಸತ್ತೆ. 'ಸ್ವೀಟಿ ನಮ್ಮ ಕಡೆ ನೋಡು, ಪಿಕ್ಚರ್‌ಗೆ ಹೋಗೋಣ

ಬರ್ತೀಯಾ?" ಅಂದ್ರು, ನನ್ನ ಬಟ್ಟೆ, ನಾನು ನಡೀತಾ ಇದ್ದಿದ್ದ ರೀತಿ ಬಗ್ಗೆ ಚುಡಾಯಿಸ್ತಿದ್ರು.



ಮೊದಲು, ನನಗೆ ಓಡಿಬಿಡೋಣ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಆದರೆ ಸುತ್ತ ಜನ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಕ್ಕಾಗಲ್ಲ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಹತ್ತಿರ ಇರೋ ಆಂಟಿ ಕಾಣಿಸಿದ್ರು. ನಾನು ಕೆಲವು ಸಲ ಅವರನ್ನ ನೋಡಿದ್ದೆ ಆದರೆ ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾನು ಬೇಗ ಬೇಗ ನಡ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ವಾಚ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ರೂ ಟೈಂ ಎಷ್ಟು ಅಂತ ಕೇಳ್ದೆ. ನಾನು ಏನೋ ತೊಂದರೇಲಿದೀನಿ ಅಂತ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. "ಏನಾಯಿತು"? ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರು. ನಾನು ಆ ಹುಡುಗರು ಹಿಂಬಾಲಿಸ್ತಿರೋ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಅವರು ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಆ ಹುಡುಗರು ಹೊರಟೋದ್ರು. ಆಂಟಿ ನನ್ನನ್ನ ನಮ್ಮನೆ ಬೀದಿ ತನಕ ಬಂದು ಬಿಟ್ರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಂದೇ ಓಟ ಮನೆಗೆ! ಆಗಲೇ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದು ನೀನು ಫೋನ್ ಮಾಡಿದೀಯಾ ಅಂತ. ಆಗ ನಾನಿನ್ನೂ ನಡಗ್ತಾನೇ ಇದ್ದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಕ್ಕೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ಅರುಣಾ, ಆ ಘಟನೆ ನಡೆದಾಗ ನನಗೆ ಕೋಪ, ಭಯ, ಮುಜುಗರ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಿತು. ನಾವು ಹಾಕೊಂಡಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆ ಸರಿ ಇರಲಿಲ್ವಾ? ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಮಾತಾಡೋದು, ನಗೋದು ಮಾಡ್ತಿದ್ವಾ? ಅದಕ್ಕೇ ಆ ಹುಡುಗರು ನಮ್ಮನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸ್ತಿದ್ರಾ? ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ದೆ. ಆ ತರಹ ಎಲ್ಲಾ ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನಿದ್ರೂ, ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ನಮ್ಮದೇ ತಪ್ಪು ಅನ್ನಿಸ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ

ಸಹಾಯಕೇಳೋದು ಮುಖ್ಯ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆ ಟೈಂನಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ ಇದ್ದಾಗ ಸಹಾಯ ಕೇಳೋಕೆ ತೋಚದೇ ಇರಬಹುದು. ನಾವು ಕೇಳಿದ್ರೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋ ಜನ ಇದ್ದೇ ಇರ್ತಾರೆ.. "ನಾನು ಏನೋ ತೊಂದರೇಲಿದ್ದೀನಿ ಅಂತ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಾನು ಮನೆಗೆ ಸೇರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿದ್ರಲ್ಲ ಆಂಟಿ" ಹಾಗೆ.



ನಾನು ಈ ವಿಷಯಾನ ಮನೇಲಿ ಹೇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ನನಗೆ ಬೈಯ್ಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು "ಆದಷ್ಟೂ ಬೆಳಕಿರೋ ಕಡೆ, ಜನ ಇರೋ ಕಡೆ ಓಡಾಡು" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನಣ್ಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾತಾಡೋ ತರಹ ಪೆದ್ದು, ಪೆದ್ದಾಗಿ "ಹುಡುಗೀರು ಆರು ಘಂಟೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದು" ಅಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸಿಟ್ಟುಬಂದು "ಈ ತರಹ ಪೆದ್ದು, ಪೆದ್ದಾಗಿ ಮಾತಾಡೋ ಬದಲು ನಿನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಹೇಳು, ಹುಡುಗಿಯರ ಹತ್ತಿರ ಹ್ಯಾಗೆ ನಡ್ಕೋಬೇಕು ಅಂತ. ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಯಾರಾದರೂ ಹುಡುಗೀರನ್ನ ಚುಡಾಯಿಸೋದನ್ನ ನೋಡಿದ್ರೆ ಹುಡುಗೀರ ಪರ ನಿಂತು ಮಾತಾಡು, ಆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹೇಳು ಸರಿಯಾಗಿ 'ಬಿಹೇವ್' ಮಾಡಿ ಅಂತ, ಅದೂ ನಿಜವಾದ ಧೈರ್ಯ ಅಂದರೆ, ಒಂದು ಮೂಲೇನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹುಡುಗೀರನ್ನ ಚುಡಾಯಿಸೋದಲ್ಲಾ" ಅಂತ ನಮ್ಮಪ್ಪ ಹೇಳಿದ್ರು. ನನ್ನಣ್ಣನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಮುಜುಗರ ಆಯಿತು!

ಇನ್ನೊಂದು ಏನು ಅಂದರೆ ನಾವು ಆ ಹುಡುಗರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡದೇ, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವರಿಗೇ ಆಸಕ್ತಿ ಹೋಗಿ ಸುಮ್ಮನಾಗ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ನೊಳಗೆಷ್ಟೇ ಭಯ ಇದ್ರೂ ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ, ಅವರು ಎಲ್ಲೇ ಮೀರಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಟ್ಟೋದು, ದಾರೀಗಡ್ಡ ಹಾಕೋದೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ರೆ, ತಕ್ಷಣ ಯಾರದಾದರೂ

ಸಹಾಯ ಕೇಳಬೇಕು. "ಈ ಹುಡುಗರು ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಜಾಗ ಸಿಗೋವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೇ ನಡ್ಕೊಂಡು ಬರ್ತೀನಿ" ಅಂತ ಹೇಳಿ ಸಹಾಯಪಡೀಬೇಕು ಅಂತ ಅರ್ಥ ಆಯಿತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಆಂಟಿ ಅಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ರೇ ಏನು ಗತಿ? ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿದ್ರೇ ಭಯ ಆಗತ್ತೆ.

ಒಬ್ಬರೇ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ತಗೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋದು ಒಳ್ಳೇದು ಅನ್ನಿಸ್ತು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋ ದಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಬೆಳಕಿರೋ ಕಡೆ, ಜಾಸ್ತಿ ಜನ ಇರೋ ದಾರೀಲಿ ಹೋದ್ರೆ ಒಳ್ಳೇದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹುಡುಗಿಯರು ಏನೋ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಿರ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸ್ತಿರ್ತಾರೆ, ಅವರನ್ನ ಯಾರಾದ್ರೂ ಹಿಂಬಾಲಿಸ್ತಿದ್ರೂ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ಲ. "ಮನೇಗೆ ಹೋಗೋ ದಾರಿ ಕತ್ತಲಿದ್ದರೆ, ಯಾರೂ ಓಡಾಡ್ತಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ, ಅಲ್ಲೇ ಹತ್ತಿರ ಇರೋ ಯಾರಾದರೂ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಮನೇಗೋ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೇಗೋ ಹೋಗಿ ಮನೆ ತನಕ ಜೊತೆ ಬನ್ನಿ ಅಂತ ಕೇಳೋದು ಒಳ್ಳೇದು" ಅನ್ನಿಸ್ತು.

ನಾನು ನಮ್ಮ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಹುಡುಗೀರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ "ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನ ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡಬೇಕು ಅಂತ ಬುದ್ಧಿಹೇಳಬೇಕು, ಹುಡುಗೀರನ್ನ ಚುಡಾಯಿಸೋದು ಹೇಡಿಗಳ ಕೆಲಸ ಅನ್ನೋದು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗಬೇಕು" ಅಂತ ಹೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನ ಒಪ್ಕೊಂಡ್ರು. ಈ ರೀತಿ ಚುಡಾಯಿಸೋದಿಕ್ಕೆ "ನಾವು ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ನಡೆ, ನುಡಿ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲ" ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನೋದನ್ನ ನಾವು ಹುಡುಗೀರು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೋಬೇಕು.

ಅರುಣಾ, ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೀನೂ ಏನಾದರೂ ಹೇಳೋದಿದ್ರೆ, ಹೇಳು. "ಹುಡುಗರು ಚುಡಾಯಿಸಿದ್ರೆ ಹುಡುಗೀರು ಆ ಸಂದರ್ಭಾನ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು?" ಅಂತ. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮೀಟ್‌ಮಾಡಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತೀನಿ. ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮನೆಗೆ ಬಾ. ನೀನು ಬಂದಾಗ ನಾವು ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿರೋದನೆಲ್ಲಾ ತೋರಿಸ್ತೀನಿ.

ಇಂತಿ ನಿನ್ನ ಗೆಳತಿ,
ಸೀಮಾ

ಹುಡುಗರು ನನ್ನನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸಬಹುದೆಂದು ಒಬ್ಬಳೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಲು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು, ಹುಡುಗರು ಚುಡಾಯಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು?

- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರಿಂದ, ಚುಡಾಯಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿ ಅವರು ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು.
- ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನಿಸಿದರೆ, ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಟಿಸಿ. ಜನರಿರುವ ಕಡೆ ಓಡಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿರುವ, ಜನ ಹಾಗೂ ವಾಹನಗಳಿರುವ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಸ್ ನಂತಹ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೀರ, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾರೆನಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಂದ ಸಹಾಯಪಡೆಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮುನ್ನ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಮೌನ ಮುರಿದಾಗ



ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಅಮ್ಮ ಅಪ್ಪನ ಹತ್ತಿರ "ನೋಡಿ ಅವನು ಮತ್ತೆ ಗಲಾಟೆಮಾಡ್ತಿದಾನೆ. ಸುಶ್ಮ ಅವನನ್ನ ಹ್ಯಾಗೆ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಿದಾಳೋ ನನಗರ್ಥ ಆಗ್ತಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಾಳೆ, ಮನೆ ನೋಡ್ಕೋತಾಳೆ ಆದರೂ ಸುಶ್ಮಾನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡೀತಾನೆ ಇರ್ತಾನೆ, ತೃಪ್ತಿನೇ ಇಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡೋದು, ಹೊಡಿಯೋದೆಲ್ಲಾ ಮಾಡ್ತಾನೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸುಶ್ಮಾಗೆ 'ನಿನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಕ್ಕೆ ಹೇಳು' ಅಂತ ಹೇಳಣ ಅನ್ಸತ್ತೆ. ಆಮೇಲೆ ನಾನು ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ 'ಅವರ ಪರ್ಸನಲ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಹಾಕಬಾರದು ಅಂತ' ಹೇಳ್ತಿದ್ರು. ನಮ್ಮಮ್ಮ ಈ ವಿಷಯಾನ ಸುಮಾರು ಸಲ ನಮ್ಮಪ್ಪನ ಜೊತೆ ಹೇಳಿದಾರೆ. ಸುಶ್ಮ ಆಂಟಿನ ಅವರ ಗಂಡ



ಹೊಡೀಬೇಕಾದ್ರೆ ಫ್ರೆಂಡಾಗಿ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಏನೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ ಅನ್ನೋ ಅಮ್ಮನ ಅಸಹಾಯಕತೆ ನನಗೆ ಅರ್ಥ ಆಯಿತು. ಅವರ ಮನೆ ನಮ್ಮನೆ ಎದುರಿಗೇ ಇದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಅವರ ಮನೇಲಿ ಏನಾಗ್ತಿದೆ ಅನ್ನೋದು ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿತ್ತು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ಅವರ ಮನೇಲಿ ಕೂಗಾಡೋದು, ಅಳೋದೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿರ್ತಿತ್ತು ಅಂದ್ರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕಿವಿ

ಮುಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿ ಮಲಗ್ತಿದ್ದೆ, ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋಕೇ ಭಯಂಕರವಾಗಿರ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರತೀ ಸಲ ಜಗಳ ಆದಾಗ ಅವರ ಮನೇ ಮೂರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗಾಗಿರಬಹುದು ಅಂತ ನನಗೆ ಊಹಿಸ್ಕೊಳ್ಳಕ್ಕೂ ಆಗಲ್ಲ.

ಸುಶ್ಮಾ ಆಂಟಿ ದೊಡ್ಡ ಮಗಳು ಮೀನಾ ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್. ನಾವಿಬ್ಬರೂ 9 ನೇ ಕ್ಲಾಸ್‌ತನಕ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಓದ್ತಿದ್ವಿ. ಆಮೇಲೆ ಅವಳು ಸ್ಕೂಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಅವರಮ್ಮನ ಜೊತೆ ಮನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ಲು. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಮೀನಾ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಅತ್ಕೊಂಡು ಬಂದು "ನಾನು ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ದುಡ್ಡು ತರಲಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಹೊಡೀತೀನಿ ಅಂತ ನಮ್ಮಪ್ಪ ಹೆದರಿಸ್ತಾರೆ, ನನಗೆ ಅವರನ್ನೋಡಿದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಭಯ. ನಾನೇನಾದ್ರೂ ನಮ್ಮಪ್ಪನ ಮಾತು ಕೇಳ್ದಿದ್ರೆ 'ನೀನು ಮಕ್ಕಳನ್ನ ಹಾಳುಮಾಡಿದೀಯಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಲ್ಲ ಅಂತ ನಮ್ಮಮ್ಮನ್ನ ಬೈತಾರೆ. ನಾವೇನಾದ್ರೂ ಅವರ ಜೊತೆ ವಾದ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಕೋಪ ಬಂದು ನಮ್ಮಮ್ಮನ್ನ ಹೊಡೀತಾರೆ. ನಮ್ಮಮ್ಮಂಗೆ ಹೊಡಿದ್ರೆ ನಮಗೆ ಬೇಜಾರಾಗತ್ತೆ, ನಾವು ನಮ್ಮಮ್ಮನ್ನ ಬಚಾವ್ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಏನು ಬೇಕಾದ್ರೂ ಮಾಡ್ತೀವಿ ಅಂತ ನಮ್ಮಪ್ಪಂಗೊತ್ತು" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆವತ್ತಿಂದ ಮೀನಾ ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡ್ಕೊಂಡಿದಾಳೆ. "ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ನೀನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದುಡ್ಡು ತರ್ತಿದೀಯಾ ಆದರೂ ಅವರು ನಿಮ್ಮಮ್ಮನ್ನ ಹೊಡೆಯೋದು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ" ಅಂತ ಮೀನಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡ್ರೂ, ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಜಾರಾಗತ್ತೆ ಅಂತ ಸುಮ್ಮನಾಗ್ತಿದ್ದೆ.

ನಾನು ಮೀನಾ ಇಬ್ಬರೂ ಅಂಗನವಾಡಿ ಆಟದ ಮೈದಾನದದಲ್ಲಿ ಮೀಟ್‌ಮಾಡಿ, ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂತಿದ್ವಿ. ಮೀನಾಗೆ 'ಚಿಕ್ಕಿ' ಅಂದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಸ್ಕೂಲಿಂದ ಬರೋವಾಗ ನಾನು ಅವಳಿಗೋಸ್ಕರ ಚಿಕ್ಕಿನ ತಗೊಂಡು ಬರ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕೂತು ನಾನು ಸ್ಕೂಲಿನ ಕಥೆ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೆ, ಮೀನಾ ದಿನವಿಡೀ ಏನೇನಾಯಿತು ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ಲು.

ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸಾಯಂಕಾಲ ಮೀನಾ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತಿರಬೇಕಾದ್ರೆ – "ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ಯಾಕೆ ನಿಮ್ಮಪ್ಪನ್ನ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಾರದು? ನೀವೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸ್ದಿರೋ ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲಾದ್ರೂ ದೂರ ಹೋಗಬಿಡಬಾರದ? ಅಂತ ಕೇಳ್ದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೀನಾ "ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರಲ್ಲ, ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಂತ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಹೇಳಿದಾರೆ. ಹಾಗೆ

ಹೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮಪ್ಪ ಇಲ್ಲ ಇನ್ಮೇಲೆ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನ ಹೊಡೆಯಲ್ಲ, ನಾನು ಬದಲಾಗ್ತೀನಿ, ನನ್ನನ್ನ ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡು ಅಂತ ಗೋಗರಿತಾರೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ನಿನಗೆ ಸಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡ್ತೀವಿ, ಜನ ಏನಂತಾರೆ ಅನ್ನೋದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳಲ್ಲ, ಅವರನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಣ ಅಂತ ನಾನು ನನ್ನ ತಂಗೀರೆಲ್ಲಾ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳಿದೀವಿ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನಾವು ಹೇಳಿದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೋತಾರೆ, ಆದರೆ ಮೂರು ಜನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲ ಅಂತ ಬಹುಶಃ ಅವರು ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ" ಅನ್ನಸ್ತೆ ಅಂದ್ಲು.

ನಿನ್ನ ಗಂಡ ಏನು ಮಾಡಿದ್ರೂ ಬದಲಾಗಲ್ಲ ಅಂತ ಯಾರಾದ್ರೂ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ನೀನು ಮಾಡ್ತಿರೋದು ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ನಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೆ ಬುದ್ದಿ ಹೇಳಿಸಿದ್ರೆ ಒಳ್ಳೇದು ಅಂದ್ಕೋತೀನಿ. ಮನೆ ವಿಷಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದು, ಬೇರೆಯವರನ್ನ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಅಮ್ಮ ಹೇಳ್ತಾರೆ ಅಂದ್ಲು ಮೀನಾ. "ಏನು ಮಾರ್ಯಾದೆನೋ?" ನನಗಂತೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮನೆ ಒಳಗೆ ನಡೆಯೋದೆಲ್ಲಾನೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರೋ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಸುಶ್ಮ ಆಂಟಿ ಅವರ ಮೈಮೇಲಿರೋ ಗಾಯಾನ ಸೀರೆ ಇಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ಅತ್ತಿರೋ ಮುಖಾನಾಗಲೀ, ಅವರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸಂಕಟಾನಾಗಲೀ ಮುಚ್ಚಿಡಕ್ಕಾಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅಂದುಕೊಂಡೆ.

ಸುಶ್ಮಾ ಆಂಟಿ ಒಪ್ಪೋದಾದ್ರೆ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರೋ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಏನಾದ್ರೂ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾರಿಗೂ ಸುಶ್ಮಾ ಆಂಟಿ, ಅವರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನ ಕಂಡ್ರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ನಿಮ್ಮ ಮನೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಲೇಹಾಕ್ತಿದಾರೆ ಅಂತ ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ಅಂದುಕೋತಾರೆ ಅಂತ ಎಲ್ಲಾರೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಮೀನಾಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದೆ.

ಮೀನಾ ಇನ್ನೂ ಏನೋ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಾನೇ ಇದ್ಲು. ಏನು ತೊಂದರೆ ಆಗ್ತಿದೆ ನಿನಗೆ? ಅಂತ ಕೇಳ್ದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೀನಾ "ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೋಲೀಸ್‌ಗೆಲ್ಲಾ ಹೇಳೋದು ಬೇಡ. ನಮ್ಮಮ್ಮ, ನನ್ನ ತಂಗೀರೆಲ್ಲಾ ಹೆದರ್ಕೋತಾರೆ. ನಿನಗೇ ಗೊತ್ತು ಹೆಂಗಸರು ಪೋಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್ನಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ಕೊಡೋಕೆ ಹೋದ್ರೆ ಏನಾಗತ್ತೆ ಅಂತ" ಅಂದ್ಲು. ಅಮ್ಮ ಹೇಳ್ತಾರೆ ಎಲ್ಲಾರ ಮನೇಲೂ ಗಲಾಟೆ. ಜಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ

ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನೇಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ!" ಅಂತ. ಮೀನಾ ಕೈ ಹಿಡ್ಕೊಂಡು "ನೀನು ಅದನೆಲ್ಲಾ ನಂಬ್ತೀಯಾ? ನಿಮ್ಮಮ್ಮನಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲದೇ ಇರೋ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ನಾವು ಮಾಡಲ್ಲ" ಅಂತ ನಾನು ಮಾತುಕೊಟ್ಟೆ. "ನಾನು ನಮ್ಮಮ್ಮ, ನನ್ನ ತಂಗೀರೆಲ್ಲಾ ಇದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು ಅಂದುಕೋತೀವಿ ಆದರೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನೋದೇ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿಲ್ಲ" ಅಂದ್ಲು ಮೀನಾ.

ನಾವು ನಮ್ಮನೇಗೆ ಹೋಗೋಣ. ನಮ್ಮಮ್ಮ ಒಬ್ಬರೇ ಇರ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಒಳ್ಳೇ ಟೈಂ ನಮ್ಮಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಡಕ್ಕೆ. ಖಂಡಿತವಾಗ್ಲೂ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ನಮ್ಮಮ್ಮಂಗೆ ಗೊತ್ತಿರತ್ತೆ ಅಂತ ಮೀನಾಗೆ ಹೇಳ್ದೆ. ನನಗೊತ್ತು, ಮೀನಾ ಮತ್ತೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ನಮ್ಮಮ್ಮನ ಮಾತಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡ್ತಾರೆ ಅಂತ. ನಾನು, ಮೀನಾ ಇಬ್ಬರೂ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮನೆಗೆ ಓಡಿದ್ವಿ. ನಡೆದಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮಮ್ಮಂಗೆ ಹೇಳಿದ್ವಿ. ಮೊದಲು ನಮ್ಮಮ್ಮ ಏನು ಹೇಳಕ್ಕೂ ಹಿಂಜರಿದ್ರು. ಆಮೇಲೆ ನಾನೂ, ಮೀನಾ ಸುಶ್ಮ ಆಂಟಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರೋದು ನೋಡಿ ತುಂಬಾ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟರು. ಕಡೆಗೂ ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಸುಶ್ಮಾಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ತಲ್ಲ ಅಂತ ನಮ್ಮಮ್ಮಂಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಆಯಿತು.



ಸ್ವಲ್ಪಾನೂ ಟೈಂ ವೇಸ್ಟ್ ಮಾಡ್ದೀರ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಸುಶ್ಮಾ ಆಂಟಿನ ನಮ್ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ್ರು. ಮೊದಲು ನನಗೆ ಮೀನಾಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. 'ನೀನು ಮೀನಾ ಇಬ್ಬರೂ ನಿನ್ನ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಂದ್ರು'. ಸುಶ್ಮ ಆಂಟಿ ಜೊತೆ ಅಮ್ಮ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮಾತಾಡಿದ್ರು. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ನನ್ನ ಸಣ್ಣ ರೂಮಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಸ್ತಿದ್ವಿ!. ಅಂತೂ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಕರೆದ್ರು. ಆತಂಕದಿಂದ

ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸುಶ್ಮ ಆಂಟಿ ಅಳಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ರು. "ಈಗ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮನೇಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಇದೆ ಅಂತ ನಟಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ನನ್ನ ನೋವನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಹಗುರ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾಗತ್ತೋ, ಇಲ್ಲವೋ, ನೀವೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಜೊತೇಗಿದೀರಾ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲಂತೂ ಏನೇ ಬಂದ್ರೂ ನಿಭಾಯಿಸೋ ಅಂತ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಿದೆ ಅಂದ್ರು.

"ಸುಶ್ಮ ಆಂಟಿನ ಅಂಗನವಾಡಿ ಟೀಚರ್ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು, ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಬೇಕು ಅಂತಿದ್ರು. ಸುಶ್ಮಗೆ ಒಳ್ಳೇ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗಾಗತ್ತೆ. ಮೀನಾ ಸಂಬಳದ ಜೊತೆ ಸುಶ್ಮ ಸಂಬಳಾನೂ ಸೇರಿದ್ರೆ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೇ ಶುಕ್ರವಾರ ನಮ್ಮ ಏರಿಯಾಗೆ ಬರೋ ಸೋಷಿಯಲ್ ವರ್ಕರೂ ಇವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು ಅಂತ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏರಿಯಾದಲ್ಲಿರೋ ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯಾನೂ ತಗೋಬೇಕು ಅಂತ ಶ್ಯಾಮ್ ಅಂಕಲ್‌ನ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ವಿ. ಅವರು ಮೇಷ್ಟ್ರಾಗಿದ್ರು, ಈಗ ನಮ್ಮ ಏರಿಯಾಗೇ ಬಂದಿದಾರೆ. ಮೀನಾ ತಂದೆಗೆ "ಗಂಡಸು ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೈದು, ಹೊಡೆದು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು ಅಂದುಕೋ ಬೇಡ, ನೀನು ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ರೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೇರೇನೇ ಇರತ್ತೆ, ಯೋಚನೆ ಮಾಡು" ಅಂತ ಶ್ಯಾಮ್ ಅಂಕಲ್ ಹತ್ತಿರ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿಸೋಣ ಅಂದುಕೊಂಡ್ವಿ.

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದೀವಿ........ ಇದರಿಂದ ಸುಶ್ಮ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆನ ಸಂಕೋಚ ಇಲ್ಲದೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸಹಾಯನ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಹಾಗಾಯಿತು. ಹೊಡೆಯೋದು, ಬಡೆಯೋದನೆಲ್ಲಾ ಹೆಂಗಸರು ಸಹಿಸ್ಕೋಬಾರದು. ಅಂತ ಪರಿಸ್ಥಿತೀಲಿ ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ, ಸ್ಟ್ರಾಂಗಾಗಿದ್ರೆ ಗಂಡಸರು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗತ್ತೆ ಅಂತ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ರು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿರಯರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

- ❖ ಏನೇ ಕಾರಣವಿದ್ದರೂ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮೌನವಾಗಿರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಜನಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ
- ❖ ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಅದರಿಂದ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಮನೆ, ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಜಾಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವರ ಕೈಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟೂ ಬಾಗಿಲು ಅಥವಾ ಕಿಟಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು.
- ❖ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ತುರ್ತಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ಫೋನ್‌ನಂಬರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ನೀವು ಅಲ್ಲಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲೇ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಿ.
- ❖ ನಿಮಗೆ ಹಿಂಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
- ❖ ಎನ್.ಜಿ.ಒ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಸಹಾಯಪಡೆಯಿರಿ.

ಭಾಗ – 3

ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧ

ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಜಿಂಗಲ್



ಸೀಮಾ ನನಗೆ 'ಜಿಂಗಲ್' ಅಂತ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಯಾರೂ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗೆ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿಲ್ಲ ಅನ್ಸತ್ತೆ. ನಂಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಖುಶಿ ಆಯ್ತು. ಸೀಮಾ 1st ಪಿಯುಸಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವಳ ಅಂಕಲ್ ನನ್ನನ್ನ ಗಿಫ್ಟಾಗೆ ಕೊಟ್ರು. ಸೀಮಾ ತಂದೆ,ತಾಯಿಗೆ ಫೋನ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಯೋಚನೆ ಆಯಿತು. ತುಂಬಾ ಬೆಲೆ ಬಾಳೋದು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಳೆದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅನಿಸ್ತು. ಅವರ ಮನೇಲಿ ಸೀಮಾ ತಂದೆ ಹತ್ತಿರ ಮಾತ್ರ ಫೋನ್ ಇರೋದು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೀರ ಹುಡುಗರು ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ತಗೊಂಡು ಫೋನ್ ಮಾಡೋದು, ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸೋದೆಲ್ಲಾ ಸೀಮಾ ಅವರಮ್ಮನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡ್-ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳೋದು ಸೀಮಾ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಇಷ್ಟಇರಲಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅವಳ ತಂದೆನ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಫೋನಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆದರೆ ಕಷ್ಟ ಅಂತ ಸೀಮಾ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಭಯ. ಆದಕ್ಕೆ ಅವಳ ಅಂಕಲ್, ಅಯ್ಯೋ, ಹೆದರಬೇಡಿ, ಏನೂ ಆಗಲ್ಲ! ಫೋನಿರೋದು ಒಳ್ಳೇದು. ಅವಳು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ, ಬಸ್ ಮಿಸ್‌ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ರೆ, ಮಳೆ ಬಂದ್ರೆ, ಮನೆಗೆ ಬರೋದು ನಿಧಾನ ಆದರೆ ನೀವು ಫೋನ್‌ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸಬಹುದು ಅಂತ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದ್ರು. ಸೀಮಾ ಅಂಕಲ್ ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ ಅಂತ ಅವಳ ತಂದೆಗೆ ಅನಿಸ್ತು. "ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ದುಡ್ಡು ಹಾಕಿಸ್ತೀವಿ. ನಿಮ್ಮಮ್ಮನಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಅರ್ಜೆಂಟಾದ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಫೋನ್ ಮಾಡಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು.

ಸೀಮಾಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಖುಶಿಯಾಯಿತು. ಅವಳಿಗೆ ಸಿಮ್ ಸಿಕ್ಕಿದ ತಕ್ಷಣನೇ ಅವಳ ಬೆಸ್ಟ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸಿದ್ಲು. ಸೀಮಾ, ಅವಳ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಜೋಕ್ಸ್ ಕಳಿಸ್ತಿದ್ರು. ಸೀಮಾ ತಂದೆ ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಕ್ಲಾಸ್ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮನೆಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ಲು. ಕಾಲೇಜ್ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವಳ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಹರಟೆಹೊಡೆಯೋದು, ಮಜಾಮಾಡೋದನ್ನ ಮಿಸ್‌ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಿದ್ಲು. ಆದರೆ ಈಗ ಮೊಬೈಲ್ ಇರೋದ್ರಿಂದ ಸೀಮಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿತ್ತು. ಹರಟೆ ಹೋಡೆಯೋದು, ಜೋಕ್ಸ್ ಕಳಿಸೋದಲ್ಲದೆ, ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಮಾರನೇ ದಿನದ ಟೆಸ್ಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಫಂಕ್ಷನ್ ಬಗ್ಗೆನೂ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸ್ಕೋತಿದ್ರು. ಆದ್ರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರ ವಿಚಾರಾನೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರ್ತಿತ್ತು.

"ನಾನು ಲೈಟ್ ಬ್ಲೂ ಕಲರ್ ಡ್ರೆಸ್ಸ್ ತಗೊಂಡಿದೀನಿ" ಅಂತ ಪ್ರೀತಿ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿದ್ರೆ, "ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನ ಆ ಡ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಳೆ ನೋಡ್ತೀನಿ ಅಂತ ಸೀಮಾ ವಾಪಸ್ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ಲು. ಮೊದಲು ಸೀಮಾ ಅಪ್ಪ ಅಥವಾ ಅಣ್ಣ ಏನಾದರೂ ಬೈದ್ರೆ ಮನಸಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೊರಗುತ್ತಿದ್ಲು. ಆದರೆ, ಈಗ ಅವಳ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡ್ತಾಳೆ, ಅವಳ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡೋ ರೀತಿ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸ್ತಿದ್ದರು. ಸೀಮಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಈ ರೀತಿ ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೀನಿ ಅಂತ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಶಿಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನನ್ನ ಸೀಮಾ ಅವಳ ದಿಂಬಿನ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೋತಿದ್ಲು! ಮಲಗಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮೆಸೇಜೆನಾದ್ರೂ ಇದಿಯಾ ಅಂತ ನೋಡ್ತಿದ್ಲು, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಮೊದಲು ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡ್ತಿದ್ಲು. "ಥಾಂಕ್ಯೂ ಜಿಂಗಲ್ ನೀನು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇರೋದಿಕ್ಕೆ, ನೀನಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ ಹೇಗಿದ್ನೋ ನನಗಂತೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ" ಅಂತ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ಲು. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಫೋನ್ ತಗೊಂಡು ಹೋಗೋ ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರ ತರಹ ನನ್ನನ್ನ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಿದ್ಲು. ಸೀಮಾ ನನ್ನನ್ನ ಅಡುಗೆ ಮನೇಲಿ, ಬಟ್ಟೆ ಒಣಗಿಸೋವಾಗ, ಬಾಲ್ಕನಿನಲ್ಲಿ, ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಬಾತ್‌ರೂಮ್‌ಗೂ ತಗೊಂಡು ಹೋಗ್ತಿದ್ಲು.

ಸೀಮಾ ತಮ್ಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿರೋ ಮೆಸೇಜ್ ಓದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡ್ತಿದ್ದ. ಇದರಿಂದ ಸೀಮಾಗೆ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು ಬರ್ತಿತ್ತು, ಇಬ್ಬರೂ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಜಗಳ ಆಡ್ತಿದ್ರು. ಒಂದು ಸಲ ಸೀಮಾ ಅಮ್ಮ ಅವರ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡ್ಬೇಕು

ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರೆ, ನನ್ನನ್ನ ಕೊಡೋಕೆ ಸೀಮಾ ಹಿಂಜರಿದ್ಲು. ಅವರಮ್ಮನಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದು "ಇದು ನಿಂದೊಬ್ಬಳದೇ ಅಲ್ಲ ಸೀಮಾ, ನಾನು ಒಂದು ಸಲ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಏನಾಗತ್ತೆ? ನನ್ನಿಂದ ಏನಾದ್ರೂ ಮುಚ್ಚಿಡ್ತಿದೀಯಾ? ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರು. ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ "ಬಸ್ ಸ್ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಜೊತೆ ರೇಗಿಸಿ ಕಳಿಸಿರೋ ಮೆಸೇಜ್, ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮನೇನಲ್ಲಿ ಸೀಮಾ ತಂದೆ ಜೊತೆ ಅಣ್ಣನ ಜೊತೆ ಜಗಳ ಆಗಿದ್ದು, ಅವಳಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿದ್ಲು. ಆ ಮೆಸೇಜ್‌ನೆಲ್ಲಾ ಅಮ್ಮ ಓದಿದ್ರೆ "ಇವಳು ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಅಂತ ಶುರುಮಾಡ್ಕೊಂಡಿದಾಳೆ ಅಥವಾ ಮನೆ ವಿಷಯಾನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗಿನವರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡ್ತಿದಾಳೆ ಅಂತ ಅಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡ್ಕೋತಾರೆ" ಅನ್ನೋ ಭಯಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನ ಕೊಡೋಕೆ ಹಿಂಜರಿದ್ಲು. "ಈ ಫೋನೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿ!, ಇದು ಯಾಕೆ ನಮ್ಮಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗಲ್ಲ" ಅಂತ ಹುಡುಗಿಯರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮಾತಾಡ್ಕೋತಿದ್ರು.

"ಸೀಮಾಗೆ ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದ್ರೂ ಫೋನ್‌ದೇ ಹುಚ್ಚು" ಅಂತ ಅವಳಮ್ಮನಿಗೆ ಬೇಸರ ಆಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಸಲ ಸೀಮಾ ಆಂಟಿ ಮನೇಗೆ ಬಂದಾಗ "ಸೀಮಾ ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದ್ರೂ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡ್ತಿರ್ತಾಳೆ, ಇಲ್ಲ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾತಾಡ್ತಿರ್ತಾಳೆ. ಓದೋ ಟೈಂನಲ್ಲೂ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡ್ತಿರ್ತಾಳೆ!. ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮುಂದೆನೂ ಮಾತಾಡಲ್ಲ, ಹಿತ್ತಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಯಾರ ಜೊತೇನೋ ಸೀಕ್ರೇಟಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಿರ್ತಾಳೆ. ಇವಳು ಯಾರಾದ್ರೂ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದಾಳಾ? ಅಂತ ಅವರಮ್ಮ ಆತಂಕದಿಂದ ಹೇಳ್ಕೋತಿದ್ರು.

ಈಗೀಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಸೀಮಾಳ ಫೋನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮನೇಲಿ ಗಲಾಟೆ, ಜಗಳ ಆಗ್ತಾನೇ ಇರತ್ತೆ. ಕಡೇಗೆ ಸೀಮಾ ಅಳಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡ್ತಿದ್ಲು. ನನ್ನಿಂದಾಗಿ ಸೀಮಾ ಬೈಸ್ಕೊಳ್ಳೋ ಹಾಗಾಯಿತಲ್ಲ ಅಂತ ಬೇಜಾರಾಯ್ತು. ಆದರೆ ಸೀಮಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಫೋನ್ ಜೊತೇಲೇ ಇರ್ತಾಳೆ ಅನ್ನೋ ಅವರಮ್ಮನ ಆತಂಕ ನನಗರ್ಥ ಆಗತ್ತೆ. ಆದರೆ ನಾನೇನ್‌ಮಾಡ್ಲಿ, ಸೀಮಾಳ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೇನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ನಾನು ಸಹಾಯಮಾಡ್ತಿರೋದ್ರಿಂದ ಅವಳು ನನ್ನನ್ನ ಅವಳ 'ಬೆಸ್ಟ್ ಫ್ರೆಂಡ್' ಅಂದುಕೊಂಡಿದಾಳೆ. ನನ್ನನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ 'ಯೂಸ್'ಮಾಡು ಅಂತ ಹೇಗೆ ಹೇಳೋದು ಅನ್ನೋದೆ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಮ್ಮನಿಗೆ "ನಾನು ಸೀಮಾಗೆ ಎಷ್ಟು

ರೀತಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಆಗ್ತಿದೀನಿ" ಅಂತ ಅರ್ಥ ಆದ್ರೆ ಒಳ್ಳೇದು ಅನ್ಸತ್ತೆ. ನಾನು ಟಿ.ವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಡ್ವರ್‌ಟೈಸ್‌ಮೆಂಟ್ ನೋಡಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಗಳ ಆಡ್ತಿದ್ದ ಗಂಡ,ಹೆಂಡತಿಯರ ಫೋನು ಅದಲು ಬದಲಾಗಿ ಗಂಡನ ಫೋನು ಹೆಂಡತಿ, ಹೆಂಡತಿ ಫೋನು ಗಂಡ ತಗೊಂಡು ಹೋಗಿ, ದಿನವಿಡೀ ಎಷ್ಟು ಸವಾಲನ್ನ ಎದುರಿಸ್ತಾರೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಿ, ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋತಾರಲ್ಲ!" ಹಾಗೇ "ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ಕೋಪಮಾಡಿಕೋತಾರೆ ಅಂತ ನಾನು ಸೀಮಾಗೆ ಹೇಳೋ ಹಾಗಿದ್ದಿದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರ್ತಿತ್ತು!.

ಒಂದಿನ ಸೀಮಾಳ ಹಾಸಿಗೆ ದಿಂಬಿನ ಮಧ್ಯ ನಾನಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಗೆ ಇದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಸೀಮಾಗೆ ನಾನು ಕಾಣಿಸ್ಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಕಾಲೇಜಲ್ಲಿ ಸೀಮಾಗೆ ಟೆಸ್ಟಿದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಅವಳು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಅವಳ ಕಜ಼ಿನ್ ಮದ್ವೆಗೆ ಹೋಗಿ ರಾತ್ರೀನೇ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. "ಜಿಂಗಲ್ ಇಲ್ಲದೀರ ನಾನೇನು ಮಾಡೋದು?" ಅಂತ ಗೋಳಾಡಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ಲು. ಅವಳ ತಮ್ಮ ಏನಾದ್ರೂ ತಗೊಂಡಿದಾನ? ಅಂತ ನೋಡಿದ್ರೆ ಅವನು ಆಗಲೇ ಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆ ಹೊರಟುಹೋಗಿದ್ದ. ನಾನಿಲ್ಲದೀರಾನೆ ಸೀಮಾ ಅತ್ತುಕೊಂಡು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋದ್ಲು.

ಸೀಮಾ ಅಮ್ಮ ಹೊದಿಕೆ ಮಡಿಸೋವಾಗ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ದೆ. ಆಗ ಇನ್ನೂ ಓದದೇ ಇರೋ 5 ಮೆಸೇಜ್ ಇತ್ತು. ಸೀಮಾ ಅಮ್ಮ ಅನುಮಾನಪಡೋ ಅಂತವರಲ್ಲದಿದ್ರೂ ಏನು ಆ ಮೆಸೇಜ್ ಅಂತ ಅವರಮ್ಮ ಓದಿದ್ರು. ಅದರಲ್ಲಿ "ನಾಳೆ ನೀನು ಯಾವ ಕಲರ್ ಡ್ರೆಸ್ ಹಕೋತಿದೀಯಾ? ನಾನೂ ಅದೇ ಕಲರ್ ಹಾಕೊಂಡು ಬರ್ತೀನಿ; ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವ್ತಿದೆ. ಈ ಪಿರಿಯಡ್ ಹೊಟ್ಟೆ



ನೋವಂತು ಭಯಂಕರವಾಗಿರತ್ತೆ! ಹುಡುಗಿಯರಿಗೇ ಯಾಕೆ ಪಿರಿಯೆಡ್ಸ್ ಬರೋದು? ಅಂತ ಬರೀ ಹುಡುಗೀರ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳೇ ಇತ್ತು. "ಈ ಸಲ 'R' ಕ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಫಸ್ಟ್ ಬರ್‍ತಾನ? 'J' ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡ್ತಿರ್‍ತಾನೆ, ಅವನಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಟೆಸ್ಟ್‌ಮಾಡಿಸ್ಕೋ ಅಂತ ಹೇಳಬೇಕು" ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಬರೆದಿತ್ತು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಿಲ್ಲಿ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳು. ನಾನೂ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಇದನೆಲ್ಲಾ ಮಾತಾಡಿದ್ದೀನಿ. ಈಗ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಂದ್ರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಎಷ್ಟೇ ದೂರಾ ಇದ್ರೂ ಈಜ಼ಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಬಹುದು, ಈ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಂತ ತೊಂದರೆ ಮಾಡೋ ಅಂತದಲ್ಲ ಅಂತ ಸೀಮಾ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಥ ಆಯಿತು.



ಆದರೆ ಸೀಮಾಗೆ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಗಿತ್ತು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಬ್ಯಾಗಲ್ಲೇನಾದ್ರೂ ಬಿದ್ದಿದೀಯಾ ಅಂತ ಹುಡುಕಿದ್ಲು. ಅವಳಿಗೆ ನಾನು ಸಿಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಟೆಸ್ಟ್ ಇದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲದ ತನಕ ನನ್ನ ನೆನಪೇ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಯಂಕಲ ಮದುವೆ ಮನೇಲಿ ಡ್ರೆಸ್‌ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದು, ಕಜ಼ಿನ್ಸ್ ಜೊತೆ ಕಿಸಿ ಕಿಸಿ ಅಂತ ನಕ್ಕೊಂಡು ಹರಟೆ ಹೊಡ್ಕೊಂಡು ಬಿಜ಼ಿ ಆಗಿದ್ರಿಂದ ನಾನಿಲ್ಲದೇ ಇರೋದು ಸೀಮಾ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೆಸೇಜ್ ನೋಡೋದು, ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡೋದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮೆಸೇಜ್ ಬಂದ 5 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸೀಮಾ ವಾಪಸ್ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡ್ಲಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಅವಳ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ 'ಯಾಕೆ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡ್ಲಿಲ್ಲ? ನಮ್ಮ ಫ್ರೆಂಡ್‌ಶಿಪ್ ಬೇಜಾರಾಯ್ತಾ' ಅಂತ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡೋರು. ನಾನಿಲ್ಲದೇ ಇರೋದ್ರಿಂದ ಸೀಮಾಗೆ ಆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸೀಮಾ ಹಾಸಿಗೇಲಿ ನನ್ನನ್ನ ಹುಡುಕ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅವರಮ್ಮ ಹಿಂದೆಯಿಂದ ಬಂದು ನನ್ನನ್ನ ಸೀಮಾಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. "ನಾನು ಇದನ್ನು ಎತ್ತಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ನಿನ್ನ ತಮ್ಮ ಮೆಸೇಜ್ ನೋಡಿ ನಿನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ನೆಲ್ಲಾ ರೇಗಿಸ್ತಾನೆ. ನೀನೂ ಅಷ್ಟೇ ಇದನ್ನ ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೋ ಬೇಡ. ಯಾವಾಗಲೂ ನೀನು ಇದರ ಜೊತೆಗಿದ್ರೆ, ನೀನು ನಮ್ಮಿಂದ ಏನೋ ಮುಚ್ಚಿಡ್ತಿದೀಯಾ ಅನಿಸತ್ತೆ, ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತ ಕೋಪ ಬರತ್ತೆ." ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ಸೀಮಾ ಅವರಮ್ಮನ್ನ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು "ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಅಮ್ಮ!" ಅಂದ್ಲು. "ನಾನಿವತ್ತು ಫೋನಿಲ್ಲದೀರ ಖುಶಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಏನೇನೋ ಸಿಲ್ಲಿ ಮೆಸೇಜ್ ಬಂದು ನನ್ನ ಟೈಂ ವೇಸ್ಟಾಗ್ತಿತ್ತು. ಓದೋವಾಗ, ನಿನಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೇಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕಾದ್ರೆ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಆಫ್ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಒಳ್ಳೇದು ಅನ್ನಸ್ತೆ" ಅಂತ ಸೀಮಾ ಹೇಳಿದ್ಲು. ಅಮ್ಮ, ಮಗಳಿಬ್ಬರೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೇ ಪಾಠ ಕಲಿತ್ರು.

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಫೋನಿಗೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ?

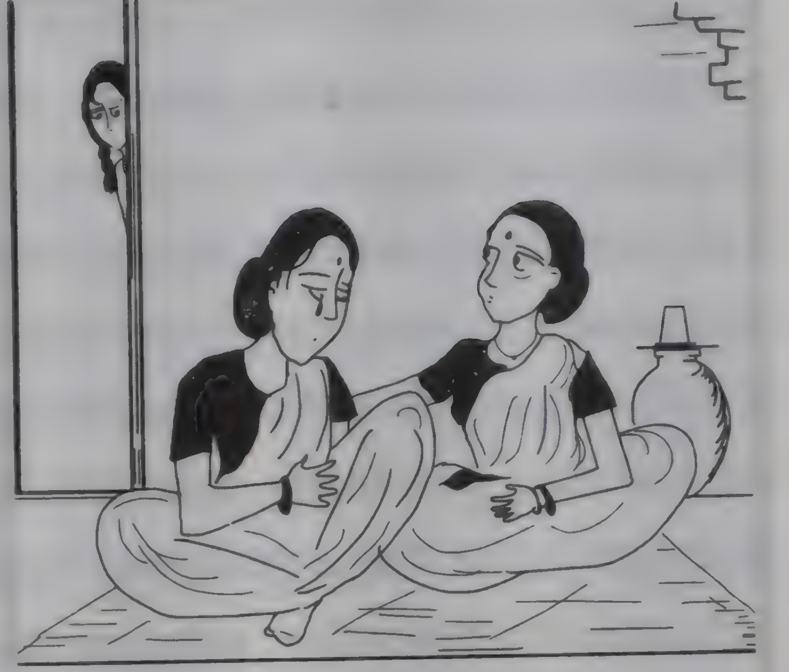
- ಮೊದಲು ನೀವು ಫೋನನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತೀರಾ (ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್, ಕರೆಮಾಡಲು, ಜೋಕ್ಸ್ ಓದಲು ಅಥವಾ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು) ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ, ಆ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟುಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ದುಡ್ಡನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ ಬಳಸಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಈ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಕರೆಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಊಟಮಾಡುವಾಗ, ಓದುವಾಗ ಅಥವಾ ತಡರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೆಲವು ನಿಯಮ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷಕೊಡುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಫೋನನ್ನು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.



Your Note

ಮೌಢ್ಯತೆಯಿಂದ ಅರಿವಿನೆಡೆಗೆ



ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗೋಕೆ ಅಂತ ಹಳ್ಳಿ ಇಂದ ಕಮಲಾ ಆಂಟಿ ಬಂದಿದ್ರು. ಅಮ್ಮನ ಜೊತೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಏನೋ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ರು. ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಏನೋ ತುಂಬಾ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇತ್ತಿದ್ರು. ನಾನು ಅವರೇನು ಮಾತಾಡ್ತಿದಾರೆ ಅಂತ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋಣ ಅಂತ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ. ಆದರೆ 'ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡ್ಕೋತಾಳೆ, ದೆವ್ವ, ಯಾರೋ ಅವಳನ್ನ ಹಿಡ್ಕೊಂಡಿದಾರೆ, ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ' ಅನ್ನೋ ಪದಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿಸ್ತು. ಇವರು ಯಾರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದಾರೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮಾನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಆಂಟಿ ಹೇಳಿದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸ್ತಾ "ನೀನು ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ ನೋಡಬೇಕು" ಅನ್ನತ್ತೆ ಅಂದ್ರು. ನನಗೆ ಕುತೂಹಲ ತಡೆಯಕ್ಕಾಗದೇ "ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಯಾರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದೀರಾಮ್ಮ? ಯಾರು ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ ನೋಡಬೇಕು?" ಅಂತ ಕೇಳ್ದೆ. ಕಮಲಾ ಆಂಟಿ ಕಣ್ಣೀರ್ ಹಾಕ್ತಾ "ನಿನ್ನ ಕಜ಼ಿನ್ ಲೀಲಾನ" ಅಂದ್ರು. ಅವಳ ಮದುವೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದ್ಲು. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಲೀಲಾ ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡ್ತಿದಾಳೆ. ಎಲ್ಲಾರ ಮೇಲೂ ಕೂಗಾಡ್ತಾಳೆ, ಯಾರೋ ಅವಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡ್ತಿದಾರೆ ಅಥವಾ ಯಾರೋ ಅವಳಿಗೆ ಮಾಟ ಮಾಡ್ಸಿದಾರೆ" ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿರ್ತಾಳೆ. "ಸ್ನಾನ, ಅಡುಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಡಲ್ಲಾಗಿರ್ತಾಳೆ. ಲೀಲಾ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಯಿತು ಅವರ ಅತ್ತೆ, ಮಾವ ನಮ್ಮನೇಲಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿ! ಅವರು ಲೀಲಾಗೆ ಯಾವುದೋ ದೆವ್ವ ಮೆಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ ಅಂದುಕೊಂಡಿದಾರೆ" ಅಂದ್ರು.

ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಂಕಲ್ – "ಅವಳು ಸರಿಹೋಗಲಿ ಅಂತ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ವಿ. ಅವಳನ್ನ ಪಿಕ್ಚರ್‌ಗೆ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋದ್ವಿ, ಒಳ್ಳೇ ಊಟ, ಬಟ್ಟೆ ಕೊಡಿಸಿದ್ವಿ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿನೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕತ್ತಲಿರೋ ಮೂಲೇಲಿ ಕೂತುಕೊಂಡು ಅವಳಿಗವಳೇ ಏನೋ ಮಾತಾಡ್ಕೋತಿರ್ತಾಳೆ. ಜನ ಎಲ್ಲಾ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ಕೋತಾರೆ ಅಂತಾಳೆ. ಆ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಲೀಲಾಗೆ ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ರೂ ಕೇಳ್ತಿಲ್ಲ" ಅಂದ್ರು. "ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಲೀಲಾ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ಲು. ಒಂದು ದಿನಾ ಪೂರ್ತಿ ಇವಳನ್ನ ಹುಡುಕಿದೀವಿ. ಆಮೇಲೆ ಹೊಳೆ ಹತ್ತಿರ ಸಿಕ್ಕಿದ್ಲು. ಒಬ್ಬಳೇ ಕೂತು ಆಕಾಶಾನೇ ನೋಡ್ತಿದ್ಲು. ನಾವು ಕರೆದ್ರೂ ನಮ್ಮ ಕಡೆ ನೋಡಲಿಲ್ಲ"ಅಂತ ಕಮಲಾ ಆಂಟಿ ಹೇಳಿದ್ರು. "ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಲೀಲಾನ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ, ದರ್ಗಾಗೆಲ್ಲಾ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದೀವಿ. ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪೂಜಾರ್ರು ಏನೋ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದಾರೆ. ಎಷ್ಟೊಂದು ದುಡ್ಡು ಖರ್ಚುಮಾಡಿದೀವಿ! ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿಲ್ಲ. ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪೂಜಾರ್ರೂ 'ಇದು ಯಾವುದೋ ಬಲವಾಗಿರೋ ದೆವ್ವ ಇವಳ ಮೈಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಅದನ್ನ ಪೊರಕೆಯಿಂದ ಹೊಡೆದು ಓಡಿಸೋಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ರು'. ನನ್ನ ಮುದ್ದು ಮಗಳನ್ನ ಹೊಡೀತಿರೋದು ನೋಡಕ್ಕಾಗದೇ ಲೀಲಾನ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕರ್ಕೊಂಡು ಬಂದುಬಿಟ್ವಿ ಅಂತ ಕಮಲಾ ಅಂಟಿ ಕಣ್ಣೀರ್ ಹಾಕ್ತಾ ಹೇಳಿದ್ರು"



ನಮ್ಮಮ್ಮ ಕಮಲಾ ಆಂಟಿ ಕೈ ಹಿಡುಕೊಂಡು – ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡ ಕಮಲಾ, ಲೀಲಾ ನನ್ನ ಮಗಳಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಖಂಡಿತ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇದ್ದೇಇರತ್ತೆ. ಲೀಲಾ ಸರಿ ಹೋಗಕ್ಕೆ ಏನಾದ್ರೂ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಣ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ಹೋದ ವರ್ಷ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮಮ್ಮನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಮಗನಿಗೆ

ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಆಸ್ಪತ್ರೇಲಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ಹುಷಾರಾಗಿದಾನೆ, ಈಗ ನಮ್ಮಮ್ಮನ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿನಲ್ಲೇ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತಿದಾನೆ. ನನಗೊತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತು. ಅವನನ್ನ ಕಟ್ಟ್‌ಹಾಕಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋದ್ರು. ಆದರೆ ಅವನು ಔಷಧಿ ತಗೋಳಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂಗಳಿಗೇ ಹುಷರಾಗಿದಾನೆ. ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಹತ್ತಿರ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕು? ಅಂತ ಕೇಳಿ, ಹೇಳ್ತೀನಿ ಅಂತ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಕಮಲಾ ಆಂಟಿಗೆ ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ರು. ಆದರೆ ಕಮಲಾ ಆಂಟಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸ್ಲಿಲ್ಲ. ಇವಳಿಗೇನಾದ್ರೂ ದೆವ್ವ ಹಿಡಿದಿದ್ರೆ, ಔಷಧಿ ಹ್ಯಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡತ್ತೇ?ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇರೆ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಮೊದಲ ಹೋಗಿದ್ದ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪೂಜಾರಿಗಳ ಹತ್ತಿರಾನೋ ಹೋಗೋಣ್ವಾ ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರು. ಆ ಮಾತು ಕೇಳ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮಮ್ಮಂಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು. ಕಮಲಾ ದೆವ್ವ ಮೆಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ, ಮಾಟ ಮಾಡ್ಸಿದಾರೆ ಅಂತ ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಮಾತಾಡೋದನ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸು. ಲೀಲಾಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಇರೋ ಹಾಗಿದೆ, ನಾವು ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ ನೋಡಬೇಕು ಅಂತ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ರು. ಇಂತ ಟೈಂನಲ್ಲೇ ನನಗೆ ನಮ್ಮಮ್ಮನ್ನ ಕಂಡ್ರೆ ತುಂಬಾ ಹೆಮ್ಮೆ ಅನ್ಸತ್ತೆ. ಅವರು ಓದಿಲ್ಲದಿದ್ರೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಷಯಗಳನ್ನ ತಿಳ್ಕೊಂಡಿದಾರೆ ಹಾಗೆ ಅವರು ಈ ತರಹದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನ ನಂಬಲ್ಲ.

ಆಚೆಟೆ, ಅಂಕಲ್ ಲೀಲಾನ ಕರ್ಕೊಂಡು ನಮ್ಮನೇಗೆ ಬಂದ್ರು. ತೂಕ ಕಳ್ಕೊಂಡು ಸಣ್ಣಗೆ, ಕೂದಲನೆಲ್ಲಾ ಕೆದರಿಕೊಂಡಿರೋ ಲೀಲಾನ ನೋಡಿ ನನಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಗಾಬರಿ ಆಯಿತು!. ಲೀಲಾ ತುಂಬಾ ಮುದ್ದಾಗಿ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರೋ ಹುಡುಗಿ, ಇವಳಿಗೇನಾಗಿದೆ? ಅಂದುಕೊಂಡೆ. ಲೀಲಾ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡಕ್ಕೆ ಹೋದ್ರೆ ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೇನೂ ತೋರಿಸ್ದೀರ ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡಿದ್ಲು. ನಮ್ಮಾಂಟಿ ಲೀಲಾನ ಮಾತಾಡಿಸಕ್ಕೆ ಹೋದ್ರೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡ್ಳು. ಒಂದೆರಡುಸಲ ಲೀಲಾ ಅವಳಿಗವಳೇ



ಮಾತಾಡ್ಕೋತಿರೋದನ್ನ ನಾನು ನೋಡಿದೀನಿ.

ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಫ್ರೆಂಡ್ 'ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ'ಗೆ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೊಡೋ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ರು. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಕಮಲಾ ಆಂಟಿ "ಅವರೇನಾದ್ರೂ ಲೀಲಾಗೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟು, ಅವಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಟ್ರೆ? ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ರು. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಲೀಲಾ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ ಯಾರೂ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಅಂತ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ತಯಾರಿರಲಿಲ್ಲ. "ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋಗೋದ್ರಿಂದ ದುಡ್ಡು, ಟೈಂ ಎರಡೂ ವೇಸ್ಟ್" ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ರು. ಆದರೆ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ದೃಢವಾಗಿದ್ರು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಲೀಲಾನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋದ್ವಿ. ಲೀಲಾ ಜೊತೆ ಅವಳಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರೇ ಹೋಗಕ್ಕೆ ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ರಿಂದ ನಾನೂ ಅವರ ಜೊತೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ ನೋಡಕ್ಕೆ ಹೋದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಲೀಲಾ ಹತ್ತಿರ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾತಾಡಿದ್ರು, ಅವಳ ನಾಡಿ ನೋಡಿದ್ರು, ಬಿ.ಪಿ ಎಷ್ಟಿದೆ ಅಂತ ನೋಡಿದ್ರು. "ನೀನು ಒಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದಾಗ ನಿನಗೆ ಯಾರೋ ಮಾತಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳತ್ತಾ? ಅಂತ ಲೀಲಾನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೇಳಿದ್ರು. ಅದಕ್ಕೆ ಲೀಲಾ "ಯಾರೋ ನನ್ನನ್ನ ಬೈದ ಹಾಗಾಗತ್ತೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಂತ ಭಯ ಆಗತ್ತೆ" ಅಂದ್ಲು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಲೀಲಾಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನ ತಗೋಳಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ, "ನಾನು ಲೀಲಾ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು" ಅಂತ ಲೀಲಾ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ರು. "ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ, ಈ ರೀತಿ ಖಾಯಿಲೆ ಇರೋರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯ ಇರತ್ತೆ. ಅವರು ಔಷಧಿನ ಒಂದು ದಿನಾನೂ ತಪ್ಪಿಸದೇ ತಗೊಳ್ಳೇಬೇಕು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಾಗೋ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗತ್ತೇ ಹೊರತು ಮಾಟ, ಮಂತ್ರದಿಂದಲ್ಲ ಅಂತ ಡಾಕ್ಟರ್ ಲೀಲಾ ತಂದೆ, ತಾಯಿಗೆ ಭರವಸೆಕೊಟ್ರು. ಆದರೂ ಲೀಲಾ ತಂದೆ, ತಾಯಿಗೆ ಇನ್ನೂ ನಂಬಿಕೆ ಬರದೇ ಇರೋದನ್ನ ನೋಡಿ "ನೀವು ಇದೇ ರೀತಿ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದು, ಈಗ ಗುಣ ಆಗಿರೋರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡಿ ಅಂತ, ಗುಣ ಆಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರೋ ಹುಡುಗೀನ ತೋರಿಸಿ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ರು". ಆಂಟಿ ಹೋಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಆ ಹುಡುಗೀಗೂ ಲೀಲಾ ತರಹಾನೇ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದು ಈಗ ಸರಿಹೋಗಿದಾಳೆ, ಕಾಲಿಜಿಗೂ ಹೋಗಿ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದಾಳೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಇದರಿಂದ ಆಂಟಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಲೀಲಾನೂ ಸರಿ ಹೋಗ್ತಾಳೆ ಅನ್ನೋ ಭರವಸೆ ಕಾಣಿಸ್ತು. ನಮ್ಮಮ್ಮಂಗೆ ಈ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತಲ್ಲ ಅಂತ ಆಂಟಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಆಯ್ತು.

ಲೀಲಾ ಒಂದು ದಿನಾನೂ ತಪ್ಪಿಸದೇ ಔಷಧಿ ತಗೊಂಡು ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ ನೋಡಕ್ಕೆ ಬಂದ್ಲು. ಅವಳಲ್ಲಿ ಎಂತಾ ಬದಲಾವಣೇ! ನಾನು ಮಾಡ್ತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಿಲ್ಲಿ ಜೋಕ್ಸ್‌ಗೂ ನಕ್ಕೊಂಡು, ಅಡುಗೆನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡ್ತಿದ್ದನ್ನ ನೋಡಿ, ಹಳೇ ಲೀಲಾ ವಾಪಸ್ ಬಂದಿದಾಳೆ ಅಂತ ನನಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಲೀಲಾ ಗಂಡಾನಿಗೂ ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನ ಆಗಿತ್ತು. ಮಾಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅವರ ಹಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲ್ತಿದ್ದ ಎರಡು ಕುಟುಂಬದವರನ್ನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ರು!

ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕು? ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ?

ನೀವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು:

- ನಿಮಗೆ ಅತಿಯಾದ ಬೇಸರ, ಚಿಂತೆ, ಉದ್ವೇಗದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪಬಂದಾಗ ಅದರಲ್ಲೂ ಇದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟುಮಾಡಿತ್ತಿದ್ದಾಗ
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ನಿದ್ದೆ, ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ
- ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದಾಗ
- ಓದಿನ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಮರೆವಿನ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ
- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ
- ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಯಾರೋ ನನಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಅನ್ನುವ ಭಯವಿದ್ದಾಗ
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಯಾರೋ ಮಾತನಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿಸಿದಾಗ
- ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸತತವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ನಿಮಗೆ:

- ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡುತ್ತಾರೆ
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



Your Note

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಪ್ರೀತಿಗೆ ಕೋಪ ಮತ್ತೆ ಬೇಜಾರು ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇತ್ತು. ಅವರ ಮನೆ ಹತ್ತಿರ ಇರೋ ನಲ್ಲೀನಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿನ ನೀರೇ ಬರಲ್ಲ. ಪ್ರತೀ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನೆಗೆ ನೀರು ತುಂಬಿಸೋ ಕೆಲಸ ಪ್ರೀತೀದು. ಮನೆ ಒಳಗಿದ್ದ ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರೀ ಕುಡಿಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗ್ತಿತ್ತು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಕ್ಕೆ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಬೀದಿ ನಲ್ಲಿಯಿಂದ ನೀರು ತರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಬೀದಿಗೆ ಒಂದೇ ನಲ್ಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಗೆ ನೀರು ತುಂಬಿಸಕ್ಕೆ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಬರೋ ಹೆಂಗಸರು ಅಡುಗೆ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರ ಗಂಡಂದಿರ ಬಗ್ಗೆ, ಆ ಏರಿಯಾದ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯೋದನ್ನ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋದಿಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಖುಶಿಯಾಗ್ತಿತ್ತು. ಏನೇ ಆದರೂ, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಒಂದುವಾರದಿಂದ ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ ಇದ್ದಿದ್ರಿಂದ ಕಷ್ಟ ಆಗ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆ ಮೂರು ದಿನದಿಂದ ನೀರು ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಾಕಾಗಿತ್ತು.



ಸಂಜೆ ಪ್ರೀತಿ ಅವಳ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ನ ಮೀಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರ ಏರಿಯಾನಲ್ಲಿರೋ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ರು. "ನೀರಿಲ್ಲ, ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಸೊಳ್ಳೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕರೆಂಟೇ ಇರಲ್ಲ, ಕೇಬಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಲೂ ನನಗೀ ಜೀವನ ಸಾಕಾಗಿದೆ" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ಲು. ರುಚಿ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸ್ತಾ– "ಹೌದು ಪ್ರೀತಿ, ನನಗೂ ಹಾಗೇ ಅನ್ಸತ್ತೆ. ನಮಗೂ ಯಾಕೆ ಬೇರೆಯವರಗಿದ್ದ ಹಾಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ಇರಬಾರದು? ನಾವ್ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ಧೂಳು, ದೊಂಬಿ ಇರೋಕಡೆ ಇದೀವಿ? ನಾವೂ ಸಾಹುಕಾರರಾಗಿದ್ದು, ದಿನಾ ಪೂರ್ತಿ ನೀರು ಬರೋ ಹಾಗಿದಿದ್ರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿರ್ತಿತ್ತು ಅನ್ಸತ್ತೆ" ಅಂದ್ಲು. ಜಯಾ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋದನ್ನ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಂಡು ಮಜಾ

ತಗೋತಿದ್ಲು. ಪ್ರೀತಿ, ರುಚಿ ಮತ್ತೆ ಜಯಾ ಮೂವರೂ ಕ್ಲೋಸ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್. ಅವರ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೇ ಟ್ರೈಂನಲ್ಲಿ ಸಿಟೀಗೆ ಬಂದಿದ್ರು. ಪ್ರತೀದಿನ ಮನೆ ಕೆಲಸಾನೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ಟೈಂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಡ್ ಕೊನೇನಲ್ಲಿರೋ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾನಿಪುರೀ ತಿನ್ನುತಿದ್ರು ಅಥವಾ ಸುಮ್ಮನೇ ಅಲ್ಲೇ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಬರ್ತಿದ್ರು. ಮೂರೂ ಜನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಾನೂ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ರು, ಹಾಗೇ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಜಗಳಾನೂ ಆಡೋರು.

ಜಯಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತನ್ನ ಇಬ್ಬರೂ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾದಕ್ಕೂ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮಾಡೋದನ್ನ ಗಮನಿಸಿದ್ಲು. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮನೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ರು. ಅವರು ಕೆಲಸಮಾಡ್ತಿದ್ದ ಮನೆ, ಇವರ ಮನೆಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಾ ರೂಮಿನಲ್ಲೂ ಫ್ಯಾನ್ ಇತ್ತು, ಅಡುಗೆ ಮನೇಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟವ್‌ಇತ್ತು. ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿರೋದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಕರೆಂಟ್ ಇರೋದು, ಮನೇ ಇದ್ದ ಏರಿಯಾ ಕ್ಲೀನಾಗಿ, ದೊಡ್ಡ ರೋಡು, ರೋಡಿನ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಮರಗಳನ್ನ ನೆಟ್ಟಿದ್ರು. ಮೊದಮೊದಲು, ಜಯಾನೂ ಅವಳ ಜೀವನಾನ ದೊಡ್ಡ ಮನೇಲಿರೋರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡ್ತಿದ್ಲು. ಜಯಾನೂ ಜಾಸ್ತಿ ದುಡ್ಡು ದುಡಿದು ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ತಗೋಳ್ತೀನಿ ಅಂತ ಕನಸು ಕಾಣ್ತಿದ್ಲು. ಆದರೆ ದುಡ್ಡಿಂದ ಸಂತೋಷನ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳೊಕ್ಕಾಗಲ್ಲ ಅಂತ ಜಯಾಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಗ ಅರ್ಥ ಆಯಿತು. ಜಯಾ ನಾಲ್ಕು ಮನೇಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ಲು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮನೇಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಗಂಡ,ಹೆಂಡತಿ ಜಗಳ, ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ,ತಾಯಿ ಮಾತು ಕೇಳದೇ ಇರೋದು, ವಯಸ್ಸಾದ ಅಜ್ಜಿ,ತಾತನ್ನ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರೋದೆಲ್ಲಾ ಇತ್ತು. ಆದ್ರೆ, ಜಯಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ ನಾಲ್ಕನೇ ಮನೇಲಿ ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕ, ಅವಳ ಅಪ್ಪ,ಅಮ್ಮ ಇದ್ರು. ಅವರಿಂದ ಜಯಾ ಜೀವನದ ಎಷ್ಟೋ ಪಾಠ ಕಲಿತ್ಲು. ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕ ನೋಡಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ರು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಗ್ತಿರ್ತಿದ್ರು. ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಅವರಿಗೆ ನಡೆಯಕ್ಕಾಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ವ್ಹೀಲ್‌ಚೇರಲ್ಲೇ ಕೂತಿರ್ತಿದ್ದಿದ್ರಿಂದ, ಅವರು ಮನೇಯಿಂದಾನೇ ಕೆಲಸಮಾಡ್ತಿದ್ರು. ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ 18ವರ್ಷ ಇದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟಾಗಿ ಓಡಾಡಕ್ಕೆ, ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಕ್ಕಾಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಅನಿತಕ್ಕನ್ನ ನೋಡಿದಾಗ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರನಿಸಿದ್ರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಆದಮೇಲೆ "ಇವರು ಒಂದು ದಿನಾನು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳದೇ ಯಾವಾಗಲೂ

ಹಾಡುಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಜೋಕ್‌ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಗ್ತಾ , ಜಗತ್ತಲ್ಲಿ ಇವರೇ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರೋರು ಅನ್ನೋ ಹಾಗೆ ಇರೋದು ನೋಡಿ ಜಯಾಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯಿತು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನ ಮಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ರೂ ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕ ಹೇಗೆ ಇಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರ್ತಾರೆ ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ಲು. ನನಗೇನಾದರೂ ಹೀಗಾಗಿದ್ರೆ, ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಆಗ್ತಿತ್ತೋ? ಅಂತ ಜಯಾ ಅವಳಿಗವಳೇ ಅಂದುಕೊಳ್ತಿದ್ಲು. ಒಂದು ಸಂಜೆ ಮನೇಲಿ ಜಯಾ, ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕ ಇಬ್ಬರೇ ಇದ್ರು. ಆಗ "ಅಕ್ಕ ನೀವು ಹೇಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗಿರ್ತೀರಾ? ನೀವು ಒಂದು ದಿನಾನೂ ಬೇಜಾರಾಗಿರೋದನ್ನ ನಾನು ನೋಡೇ ಇಲ್ಲ" ಅಂತ ಜಯಾ ಕೇಳಿದ್ಲು.

ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕ ನಕ್ಕು "ಮೊದಲು ನಾನು ಇಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗಿರ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಜಯಾ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಕೋಪ ಬಂದು ನಮ್ಮಮ್ಮ, ಅಪ್ಪನ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡ್ತಿದ್ದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಜಾರಲ್ಲಿರ್ತಿದ್ದೆ, ಹಾಡೋದು, ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ನ ಮೀಟ್‌ಮಾಡೋದನೆಲ್ಲಾ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೆ. ನಾನು ಬದುಕ ಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ ನನಗಿರೋ ತೊಂದರೇನ ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು ಅಂತು ನನಗೆ ಅರ್ಥ ಆಯಿತು. ಆದ್ರೆ ಹೇಗೆ? ಅನ್ನೋದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ಟೈಂನಲ್ಲೇ ನಾನು 'ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳೋ ಡೈರಿ' ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ ಅಂದ್ರು. ಜಯಾ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕನ್ನೇ ನೋಡ್ತಿದ್ಲು – "ನನಗೆ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವೀಡಿಯೋ ಫಿಲಂ ನೋಡ್ತಿರೋವಾಗ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳೋ ಡೈರಿ ಬಳಸಿ ಜನ ಹೇಗೆ ಅವರನ್ನವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿಟ್ಟುಕೋಬಹುದು ಅಂತ ನೋಡ್ದೆ. ಆವತ್ತಿಂದ ನಾನೂ ಡೈರಿ ಬರೆಯಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿನ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸೋ ವಿಷದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೀತೀನಿ. ನಾನು ಆ ಡೈರಿ ಬರೆದಷ್ಟೂ ನಾನು ಬೇಜಾರಾಗೋದಕ್ಕಿಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಹೇಳೋದೇ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನೋದು ನನಗರ್ಥ ಆಯಿತು" ಅಂತ ಅಕ್ಕ ಹೇಳಿದ್ರು. "ಹಾಗಿದ್ರೆ ನೀವು ಆ



ಡೈರಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬರೀತೀರಾ?" ಅಂತ ಜಯಾ ಕೇಳಿದ್ಲು. ಎಷ್ಟೇ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ರೂ ಡೈರಿ ಬರೆಯೋದರಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಹುದು ಅನ್ನೋದನ್ನ ಜಯಾಗೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಕೂ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ.

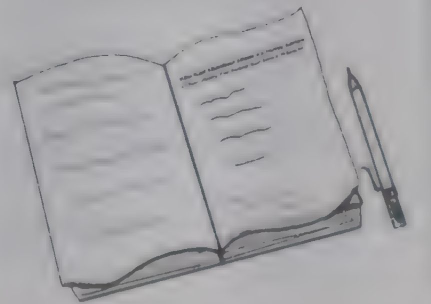
ನಾನು ಈ ಡೈರೀಲಿ "ನನಗೆ ಇಂತ ಒಳ್ಳೇ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಇರೋದಿಕ್ಕೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದು, ಬರಹ ಕಲಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಜೀವನ್ನಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗೋ ಅಷ್ಟು ದುಡೀತಿರೋದಕ್ಕೆ, ನನ್ನನ್ನ ಆಗಾಗ ನೋಡಕ್ಕೆ ಬರೋ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗೆ, ಹಾಡು ಹೇಳಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರೋದಿಕ್ಕೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸ್ತೀನಿ. ಒಳ್ಳೇ ಪಕೋಡ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರೋದಿಕ್ಕೆ, ನನ್ನ ನಾಯಿ ನನ್ನನ್ನ ನೋಡಿ ಬಾಲ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಮುದ್ದಿಂದ ನನ್ನನ್ನ ನೆಕ್ಕತ್ತೆ, ಅದಕ್ಕೆ, ಮಳೆಯಿಂದ ಬರೋ ಮಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆಗೆ ಹೀಗೇ ಲಿಸ್ಟ್ ಬೆಳೀತಾನೇ ಹೋಗತ್ತೆ. ಇಂದಿನ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿ ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಾರಿ ನಾನು ಡೈರಿ ಬರೀತೀನಿ. ಬರೀತಾ ಹೋದ್ರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯ ಇರತ್ತೇ ಅಂತ ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕ ನಕ್ಕರು". ನನ್ನ ಡೈರೀಲಿ, ನೀನು ನಮ್ಮನೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರೋಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದಾಗ "ಇಂಥ ಸುಂದರವಾಗಿರೋ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಗ್ತಿರೋ ಹುಡುಗಿ, ನಾನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿರಬೇಕಾದ್ರೆ ನನಗೆ ಟೀ ತಂದು ಕೊಡ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆ"! ಅಂತ ನಾನು ಬರೆದಿದೀನಿ ಅಂದ್ರು. ಜಯಾಗಂತು ಮೈಜುಮ್ಮನಿಸ್ತು. ನನ್ನ ಹೆಸರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಡೈರಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯೋ ಹಾಗಾದೆ ಅಂದುಕೊಂಡ್ಳು.

"ನಾನೂ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸೋ ಡೈರಿ ಬರೀ ಬಹುದಾ? ಅಂತ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಜಯಾ ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕನ್ನ ಕೇಳಿದ್ಲು. "ಖಂಡಿತವಾಗ್ಲೂ ಬರೀ ಬಹುದು" ಅಂತ ಹೇಳಿ ಅನಿತಾ ಅಕ್ಕ ಜಯಾಗೆ ಒಂದು ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕು, ಪಿಂಕ್ ಕಲರ್ ಬಾಲ್‌ಪೆನ್ ಕೊಟ್ಟು, ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಧನ್ಯವಾದ ತಿಳಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನ ಬರೀ, ಡೈರಿ ಬರೆಯೋಕೆ ದಿನಾನ ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿಕೋ ಅಂದ್ರು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿಲ್ಲ ಅಂದಾಗ, ಒಂದುವೇಳೆ ಈಗ ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಇರೋ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲದಿದ್ರೆ ಹೇಗಿರ್‍ತಿತ್ತು ಅಂತ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಿ. ಹೀಗೆ ಬರ್‍ಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ನಿನಗೆ ಬರಿಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲಿಸ್ಟೇ ಇರತ್ತೆ" ಅಂತ ಹೇಳಿಕೊಟ್ರು. ಸರಿ ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಡೈರೀ ಬರೆಯೋದನ್ನ

ಇವತ್ತಿಂದಾನೇ ಶುರುಮಾಡಣ. ಇವತ್ತು ನೀನು ಯಾಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳಬೇಕು ಅಂತಿದೀಯಾ? ಅಂತ ಅನಿತ ಅಕ್ಕ ಕೇಳಿದ್ರು. ಜಯಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಯೋಚನೆಮಾಡಿ, ನಾಚಿಕೆ ಇಂದ– "ನನಗೆ ಬರೆಯಕ್ಕೆ ಡೈರಿ ಕೊಟ್ಟ ಅನಿತ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳಬೇಕು" ಅಂದ್ಲು. "ಓಹ್ ಒಳ್ಳೇ ಪ್ರಾರಂಭ" ಅಂತ ಹೇಳಿ ಅನಿತ ಅಕ್ಕ ನಕ್ರು.

ಈಗ ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಜಯಾ ಡೈರಿ ಬರೀತಿದಾಳೆ. ಮೊದಮೊದಲು, ಡೈರೀನ ಬರೆಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಆಗ್ತಿತ್ತು, ಕೆಲವು ಸಲ ಡೈರಿ ಬರೆಯಕ್ಕೆ ಮರೆತುಹೋಗ್ತಿದ್ಲು. ಆದರೆ ಜಯಾ ಅನಿತ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಡೈರಿ ಬರೆಯಕ್ಕೆ ನೆನಪಿಸೋಕೆ ಹೇಳಿದ್ಲು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಆದ ಮೇಲೆ ಜಯಾಗೆ ಇದು ಅಭ್ಯಾಸ ಆಗಿತ್ತು. ಕಳೆದ ವಾರ ಜಯಾ ತನ್ನ ಡೈರಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಅಮ್ಮ ಮಾಡಿದ ರುಚಿಯಾಗಿರೋ ದಾಲ್ ಬಗ್ಗೆ, ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅರಳಿ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರ್ತಿದ್ದ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ವಾರ ಜಯಾಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರೋ ಧಾರವಾಹಿ ನೋಡುವಾಗ ಕರೆಂಟ್ ಹೋಗದೇ ಇರೋದಕ್ಕೆ, ಅವಳು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಜ್ಜಿಯ ಜೊತೆ ಕಥೆ ಕೇಳಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಿಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸೋ ಡೈರಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ಲು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಜಯಾಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳೋ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೊರತೇನೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಜಯಾ ದೂರೋದನ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ಲು ಅಥವಾ ಬೇಜಾರು ಮಾಡ್ಕೊೀತಾ ಇರಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಅಲ್ಲ. ಜಯಾ ಒಂದು ಸಲ ತನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳೋ ಡೈರೀಲಿ ಬರೆದ ಲಿಸ್ಟ್ ನೋಡ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗ್ತಿತ್ತು. ಬೇಜಾರು, ಕೋಪ ಎಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಇರ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಡೈರಿ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತೆ ರುಚಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು, ಅವರೂ ಇದನ್ನ ಬರೆಯಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ರೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರೋದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಜಾರು ಮಾಡ್ಕೊಳಲ್ಲ ಅಂದುಕೊಂಡ್ಲು. ಜಯಾ ತನ್ನ ಡೈರೀಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತೆ ರುಚಿಗೆ ಅವಳ ಬೆಸ್ಟ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಆಗಿರೋದಿಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಧನ್ಯವಾದ ತಿಳಿಸಿದಾಳೆ. ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳೊದಕ್ಕೆ ಇದೂ ಒಂದು ರೀತಿ ಅಂತ ಜಯಾ ಅಂದುಕೊಂಡ್ಲು.

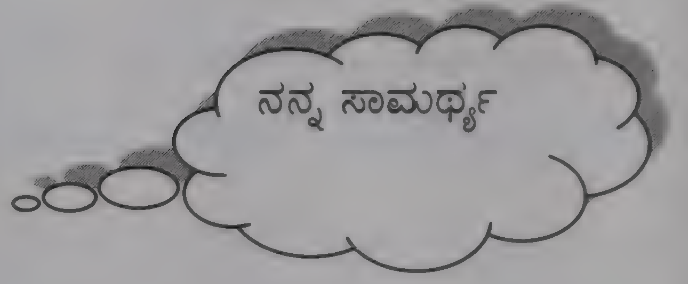


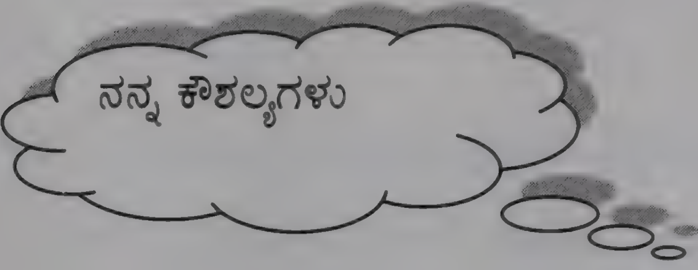
ನಾನು ಕ್ಷೇಮ/ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

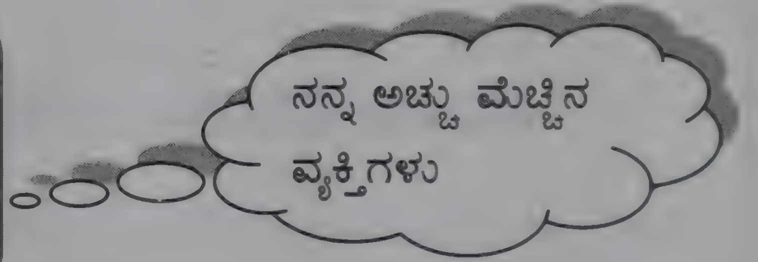
- ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಸಹಾಯಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಹಿತಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ 5 ನಿಮಿಷ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾದ ವಿಷಯದಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ/ಖುಷಿ ನೀಡಿದ ವಸ್ತುಗಳ ನೆನಪಿಗೆ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿರುವ ಫೋಟೊ, ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಹೂವು, ನುಣುಪಾದ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿಕೊಡುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
- ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ನೀವು ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ 'ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ' (Role Models) ಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ.
- ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡಿ ನಿಮಗಾಗಿ ಬೆಂಬಲನೀಡುವ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನಾನು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

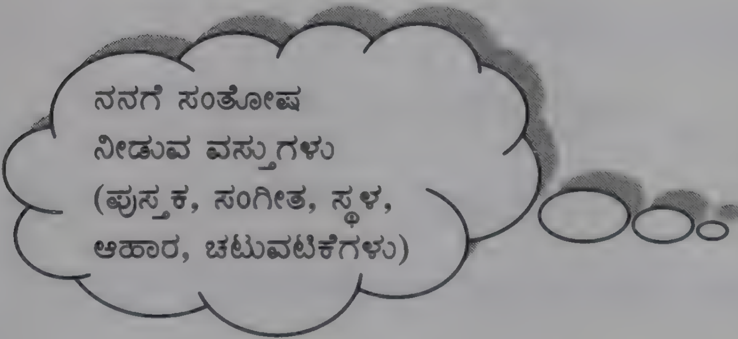
ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರಪಂಚ

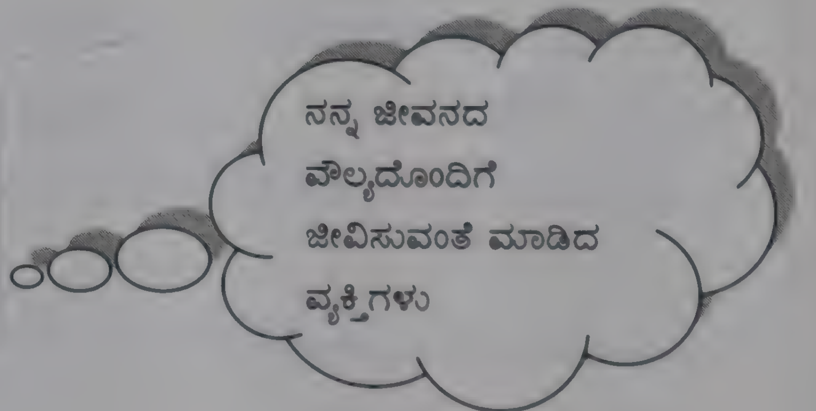
ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರಪಂಚ











ನಾನು ಜೀವಿಸಲು ಕಾರಣಗಳು

....

....

....

....

....

....

....

ನಾನು ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೇ:

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೊಗ್ಗು ಟೀಂನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ:

ಮೊಗ್ಗು ಟೀಂ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ – 9886473384

ಅಥವಾ

ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ವೆಲ್‌ಬೀಯಿಂಗ್ – 080 –26685948/9480829670

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ಆತ್ಮೀಯ ಪೋಷಕರೇ,

"ಮೊಗ್ಗಿನ ಮನಸ್ಸು ಅರಳಲಿ" ಎಂಬುದು ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆಗಳ ಸಮೂಹ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರು, ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಅವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಅವಳ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವಳಿಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದೇ ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಅನಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಅವಳ ಅನಿಸಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಕಥೆಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು: ಮೊದಲನೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಗೆಬರಲು ಹೋರಾಡುವ, ದುಃಖ, ಕೋಪ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಯರು ತಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲೇ ಮಗ್ನಳಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಾರತಮ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಹುಡುಗರು ರೇಗಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡನೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಳಕೆ ಎರಡೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಹುಡುಗಿಯರು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರೊಂದಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೂ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಥೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುವಂತೆ ನೀವೂ ಸಹ ಅವಳಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು.

ಇದರ ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಗ್ಗಾಗಿರುವ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಸುಂದರ ಹೂವಾಗಿ ಅರಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತೀರ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ!

ಡಾ॥ ಪ್ರಭಾ ಚಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಡಾ॥ ವೀಣಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ಆತ್ಮೀಯ ತರಬೇತುದಾರರೇ,

"ಮೊಗ್ಗಿನ ಮನಸ್ಸು ಅರಳಲಿ" ಎಂಬುದು ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆಗಳ ಸಮೂಹ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು: ಮೊದಲನೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಗೆಬರಲು ಹೋರಾಡುವ, ದುಃಖ, ಕೋಪ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಯರು ತಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲೇ ಮಗ್ನಳಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಾರತಮ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುವುದು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹುಡುಗರು ರೇಗಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡನೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಳಕೆ ಎರಡೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರೊಂದಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೂ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೊಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸುವ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯಹೊಂದಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವಂತಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಎನ್.ಜಿ.ಒ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸುವ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಬಹುದು.

ಪುಸ್ತಕ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ: ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಹುಡುಗಿಯ ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯು ನೀವೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅವಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ನಡುವೆ ಇರುವಂತಹ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವಳು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರಿಂದ ಉತ್ತರ ಪಡೆದನಂತರ ಆ ಹುಡುಗಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವರ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತೀರ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರದ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಅಥವಾ ಡಾ|| ವೀಣಾರವರಿಗೆ **chandra@nimhans.kar.nic.in** ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ **080-26685948** ಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ.

ಡಾ|| ಪ್ರಭಾ ಎಸ್. ಚಂದ್ರ

ಮೊಗ್ಗಿನ ಮನಸ್ಸು ಅರಳಲಿ ಎಂಬುದು ಕಥೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಕಡಿಮೆ ಆಧಾಯದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಡೆಸಿದ ಮೊಗ್ಗು ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ (ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಭಾಗ)ದವರ ಹಣ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್), ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವ-ಸಹಾಯದ ರೀತಿ ಬಳಸುವಂತೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಎನ್.ಜಿ.ಓ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಸಹ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲೇಖಕರು

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್)ಯ ಮಾನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿರುವ ಡಾ|| ಪ್ರಭಾ ಎಸ್. ಚಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ|| ವೀಣಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ, ನವೀನರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದು ಲೇಖಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ..

ISBN 81-86440-00-90

